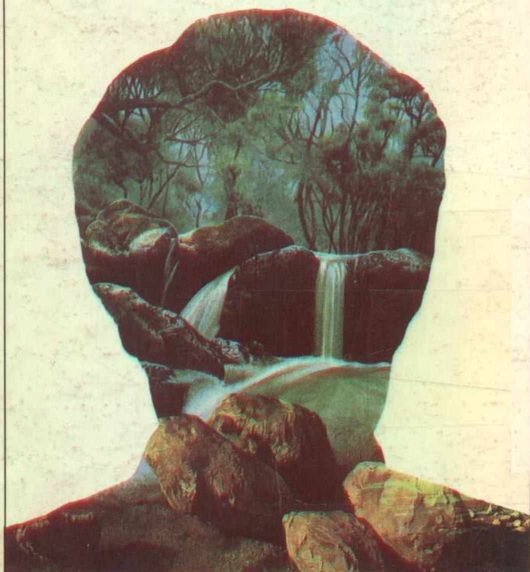
سوامی ویوکاناندا

تسخیر طبیعت درون

ترجمهٔ حسین آرومندی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Raja-Yoga or conquering the internal nature

by

Swami vivekananda



تسخیر طبیعت درون

نوشتهٔ: سوامی و یوکاناندا

ترجمهٔ: دکتر حسین آرومندی

چاپ اول زمستان ۱۳۷۵

تعداد ۲۰۰۰ جلد

چاپ: فرشیوه

انتشارات بهجت، تهران خیابان ولی‌عصر دوراهی یوسف‌آباد

تلفن ۸۸۵۷۱۷۶

قیمت ۴۸۰ تومان

فهرست

پیشگفتار مترجم

برجسته‌ترین شاگرد «راماکریشنا» (از عرفای بزرگ هند، ۱۸۸۶-۱۸۳۴)، سوامین ویوه‌کاناندا[1] - با نام اصلی نارندرانات داتا[2] - است. وی در کلکته در یک خانواده متشخص نظامی به‌دنیا آمد. در جوانی به‌مطالعه کتب مقدس هندی و تا اندازه‌ای فلسفه و علوم اروپائی پرداخت. در ۱۸۸۰ در هفده سالگی برای نخستین‌بار با «راماکریشنا» ملاقات کرد، ولی فوراً تحت‌تأثیر وی قرار نگرفت. فکر و ذهن عقلی و استدلالی و یوه‌کاناندا که از مطالعهٔ آثار استوارت میل، هربرت اسپنسر و کشاب کاندراسن نُضج گرفته بود در برابر معتقدات اشراقی را ماکریشناروبه انتقادآمیز پیش گرفت؛ ولی تدریجاً این شخصیت بزرگ (راماکریشنا) نفوذ روزافزونی در او پیدا می‌کرد، مخصوصاً از هنگامیکه وی با مشکلات مادی مواجه شده بود، زیرا پدرش در ۱۸۸۴ فوت کرده و خانواده‌اش را کاملاً در حال افلاس گذاشته بود. نارندرانا بایستی با بستانکاران پدرش طرف بشود و زندگی مادر و برادرانش را براه بیاندازد. ابتدا درنتیجهٔ فقر و بدبختی از همه‌جا ناامید و عاصی گردید. سپس به‌آرامش روحی که در سایهٔ ایمان بدست می‌آید آشنا گردید. تحول فکری او نیز نتیجهٔ خلسه‌هائی بود که همراه معلم خود بدست می‌آورد. و یوه‌کاناندا پس

1- Svâmin Vivekânanda. 2- Narendra Nâth Datta.

از مرگ معلم خود (راماکریشنا) چندین سال زندگی خانه‌بدوشی و بیابانگردی پیش گرفت و نواحی عمدهٔ هند را زیرپا گذاشت. هنگامیکه شنید که در ۱۸۹۳ در شیکاگو به‌مناسبت نمایشگاه جهانی یک کنگرهٔ جهانی مذاهب تشکیل خواهد یافت، و یوه‌کاناندا تصمیم به‌شرکت در آن گرفت. وی در پیش گرفتن این سفر دو هدف داشت: از یکطرف می‌خواست پیام معرفت حقیقی را که هند پاسدار آنست اعلام دارد؛ از طرف دیگر می‌خواست درکشورهای ثروتمند آمریکا و اروپا هزینه‌های لازم را برای تسکین بدبختی‌های مردمی که در ضمن مسافرتهای خود در هند دیده بود به‌دست آورد. درست هنگام مسافرت به‌آمریکاست که نام و یوه‌کاناندا را برای خود برگزید. در جریان کنگره در سپتامبر ۱۸۹۳ وی در ضمن یک سخنرانی مفصلی که شور و هیجانی در کنگره برپا کرد نظریهٔ راماکریشنا راکه تقوی و پارسائی حقیقی بالاتر و برتر از تمام معتقدات و در تمام ادیان نیز موجود است، تشریح کرد. پس ازکنگره، سه سال در آمریکا و اروپا بسر برد وکوشید که آئین ودائی را در آن کشورها ترویج دهد. مشاهدهٔ مؤسسات خیریه و کارهای اجتماعی آن دوقاره تحسین وی را برانگیخت. در ژانویه ۱۸۹۷ به‌هند بازگشت. و یوه‌کاناندا که به‌افکار معلم خود وفادار بود، این اصل را پایه‌گذاری کرد که هر مذهب و دینی را باید از روی اعمالی که ترجمان آنند قضاوت کرد. و یوه‌کاناندا در مبارزه علیه عادات و رسوم قدیمی که سدراه پیشرفت اجتماعی بودند مصلح پرشوری بود. ولی او هم مانند راماکریشنا از حفظ معتقدات توده‌ای و هندوئیزم جانبداری می‌کرد. زیرا متقاعد شده بود که تودهٔ مردم در آن آئین، پیوستن به‌وجود جهانی را در لباس سمبلها می‌یابند. از ژوئن ۱۸۹۹ تا دسامبر ۱۹۰۰، با وجود خستگی و با وجود بیماری دیابت که روز بروز تاب وتوان را از کف او می‌برد، بار دیگر سفری به‌اروپا و آمریکاکرد ولی اینبار بیش از پیش معتقد شد که

آمریکا و اروپا باید مطالب بسیاری در معنویت از هند بیاموزند. سرانجام در ژانویه ۱۹۰۲ در سن ۳۹ سالگی چراغ عمر وی آرام‌آرام خاموش گردید.

بخشی از زندگی‌نامهٔ و یوه‌کاناندا به‌قلم آلبرت شواتیزر
در کتاب «متفکرین بزرگ هند» که به‌فارسی ترجمه شده است.

کتاب حاضر یکی از همین سخنرانی‌هاست که در بالا اشاره گردید. قابل ذکر است که کلمه، عبارت یا عبارات داخل پرانتز، چه در متن و چه در پاورقی، از اینجانب است و خوانندهٔ محترم می‌تواند از خواندن آنها چشم بپوشد. لزوم استفاده از توضیحات داخل پرانتز به‌جهت تکمیل متن و نیز به‌جهت تسهیل در درک نوشته است. در ادامه بایستی از استاد مسعود مهدوی‌پور که با نظرات خویش در فهم متن این کتاب مرا یاری دادند، کمال تشکر و سپاس را داشته باشم.

در پایان باید یادآور شد که اگر در این کتاب ادعای درمان بیماریها شده است، منظور بیشتر درمان بیماریهای روان‌تنی (بیماریهای جسمی با منشاء روانی) است، اگرچه برخی از بیماریهای جسمی نیز با یوگا قابل درمان یا پیشگیری‌اند و یا پیش‌آگهی بیماری را بهتر می‌کند، ولی چنانکه ناتوانی پزشکی مدرن در درمان بسیاری از بیماریها، از اهمیت پزشکی نمی‌کاهد، در مورد این دانش نیز چنین است.

مترجم: دکتر حسین آرومندی
۷۴/۵/۵

١

مقدمه

تمامی آگاهی و دانش ما مبتنی بر تجربه است. چیزی که ما دانش استنباطی می‌نامیم، و در آن از خُردتر به کلان‌تر می‌رسیم و یا از کل به‌جزء می‌رسیم، اساس و پایهٔ آن بر تجربه استوار است. مردم در آنچیزی که علوم دقیقه یا علوم ریاضی[1] نامیده می‌شود، حقیقت را به‌سهولت درمی‌یابند زیرا متوسل بر تجربیات ویژهٔ انسانی است. دانشمند به‌شما نمی‌گوید به‌هر چیزی ایمان آورید، امّا نتایج مشخّصی گرفته است که برخاسته از تجارب شخصی اوست و برپایهٔ استدلالش در مورد آنها از ما می‌خواهد که به‌نتایج حاصل از تجاربش ایمان آوریم، او متوسل به‌برخی تجارب عمومی و جهانی بشریت می‌شود.

در هر علم دقیق، اساسی وجود دارد که برای بشر عمومیّت دارد، بطوریکه بیدرنگ می‌توان حقیقت و یا خطا را از نتایج مستخرج از آن، دریافت.

اکنون سؤال اینست: آیا مذهب چیزی به‌عنوان اساس و قاعده دارد یا خیر؟

من ناچاراً پاسخ خواهم داد هم بلی و هم خیر. گفته می‌شود مذهب در مفهوم عام و جهانی آن برپایهٔ ایمان و اعتقاد[2] است و در

1- Exact Sciences. 2- Faith and belief.

بسیاری موارد شامل فقط رشته‌های نظری مختلف است و به‌این دلیل است که می‌بینیم هیچیک از مذاهب با یکدیگر توافق ندارند. از طرفی این اصول نظری براساس اعتقاد است.

مثلاً شخصی می‌گوید که خدای بزرگ برفراز ابرها جلوس کرده و کل جهان را زیر نفوذ و فرمان خود دارد و همان شخص می‌خواهد که سخن او را تنها به‌استناد ادعای او باورکنم. به‌همان طریق، من ممکن است عقاید شخصی خود را داشته باشم و از دیگران بخواهم به‌آنها اعتقاد پیداکنند و اگر از من دلیل و برهان بخواهند، از اثبات مدعای خویش ناتوانم. به‌همین سبب است که مذهب و فلسفهٔ متافیزیک، امروزه بدآوازه گشته است. بنظر می‌رسد یک شخصِ تحصیلکرده، بگوید: «آه، این مذاهبْ، تنها رشته‌های اصول نظری‌اند بی‌آنکه بتوان با هیچ معیاری راجع به‌آنها قضاوت کرد، هرکس عقایدی راکه توجه خاص او را به‌خود جلب کرده است موعظه می‌کند.»

با این وجود، یک پایهٔ اعتقادی همگانی در مذهب وجود دارد که تمام فرضیه‌های ناهمگون و همهٔ عقاید متنوع فرقه‌های مختلف در ممالک گوناگون را زیر نفوذ خود دارد. لذا با توجّه به‌اساس آنها درمی‌یابیم که بنابر تجربیات همگانی پایه‌ریزی شده‌اند. در وهلهٔ نخست، می‌دانیم که مذاهب مختلف سراسر دنیا به‌دوبخش تقسیم می‌شوند، مذاهبی که کتاب دارند و مذاهبی که فاقد کتاب‌اند.

مذاهبی که دارای کتاب می‌باشند، توانمندترین و پُر پیروترین مذاهبند.

اما مذاهبی که فاقد کتابند عُمدتاً یا محو شده یا عاری از قدرتند و لذا تعداد کمی اشخاص غیرآشنا به‌امور، پیروان بسیار اندک آنها را تشکیل می‌دهند.

با اینحال در تمام مذاهب یک اشتراک نظری، وجود دارد و آن اینست که حقیقتی که تعلیم می‌دهند، نتایج تجربیات اشخاص

ویژه‌ای است.

یک مسیحی از شما می‌خواهد، به‌مذهب او، به‌مسیح و به‌اینکه مسیح تجسم خداست اعتقاد پیدا کنید. و شما را به‌ایمان آوردن به‌خدا، به‌روح و تعالی آن روح بشارت می‌دهد. اما اگر از او دلیل بخواهید، او صرفاً خواهد گفت که به‌آنها اعتقاد دارد.

توجّه به‌سرچشمهٔ مسیحیّت مبّین آنست که مسیحیّت مبتنی بر تجربهٔ مسیح است.

مسیح اظهارکرد که خدا را مشاهده کرده است؛ حواریون نیز گفتند که خدا را به‌واسطهٔ احساس دریافته‌اند و از این قبیل.

به‌همین نحو در بودیسم، بودا حقایق ویژه‌ای را تجربه و مشاهده نمود و پس از دریافت و درک آنها، مشاهدات خویش را به‌جهانیان اعلان کرد.

همچنین در نزد هندوها، به‌استفاده کتب ایشان، ریشی‌ها یا حکما[1] کسانی‌اند که حقایق خاصّی را تجربه و موعظه کرده‌اند.

بنابراین واضح است که همهٔ مذاهب جهان بر یک پایهٔ همگانی و مستحکم کل دانش بشر ـ تجربه و مشاهده ـ بنا شده‌اند.

تعلیم‌دهندگانی که توانستند خداوند را به‌چشم دل بنگرند و روح خویش را مشاهده کنند، فرجام‌شان را پیش‌بینی کرده، آخرت خود را دیدند و سرانجام همهٔ آنها را مؤعظه کردند. این تجربیّات در زمان حاضر غیرمحتمل می‌نماید؛ به‌دلیل اینکه تصور می‌کنیم احتمال تکرار این تجربیّات برای ما وجود ندارد، اکنون ناچاراً مذهب را تنها از روی ایمان باور داریم. و لیکن اگر در این جهان یک تجربه در هر رشتهٔ خاصی از دانش عملی شده باشد، به‌طورکلی نتیجه می‌شود که آن تجربه از میلیونها سال قبل هم محتمل بوده است و تا ابد نیز احتمال

1- Sages or Rishis.

تکرار آن وجود خواهد داشت.

یکنواختی[1]، قانون بی‌چون وچرای طبیعت است، چیزی که یکبار رخ داده، همیشه می‌تواند دوباره رخ دهد.

بنابراین مذهب نه‌تنها صرفاً براساس تجربیّات انسانهای زمانهای کهن نیست بلکه هیچ انسانی بی‌آنکه خودش دریافت مشابهی از آن داشته باشد، نمی‌تواند مذهبی باشد.

فایدهٔ زیادی ازگفتگوی صِرف دربارهٔ مذهب، تا خود شخص آنرا احساس نکند، بدست نمی‌آید. به‌چه علّت آشفتگی‌های بسیاری در این رابطه وجود داشته است و بسیاری جنگها و منازعات به‌نام خدا درگرفته است؟ خونریزی به‌نام خدا[2]، به‌این علت بوده است که آن مردمان هرگز به‌سرچشمه و اصل مذهب توجهی نداشته‌اند.

ایشان تنها به‌رسوم نیاکانشان خوشنود بودند و خواستند دیگران نیز از آنان پیروی کنند. اما چه حق دارد کسی بگوید که واجد روح است اگر آنرا احساس نکرده باشد، یا بگوید خدا درآنجاست اگر او را با چشم‌دل ننگریسته باشد.

شاید بهتر است یک ملحد رک‌گو باشیم تا یک منافق.[3]

عقیدهٔ امروزی از یکسو به‌واسطهٔ دانش اکتسابی دربارهٔ مذهب و متافیزیک و همهٔ تحقیقات خود در جستجوی خدای متعال بی‌اثر می‌نماید و از سوئی دیگر بدون دانش کافی به‌نظر می‌رسد ایمان و عقیده آنچیزی است که واقعاً پایه و اساس علمی ندارد.

درواقع تنها ارزش این عقاید آنست که انگیزش توانمندانه‌ای را برای انجام اعمال نیک در دنیا فراهم می‌کنند.

1- Uniformity (یکنواخت نه به‌مفهوم رایج آن).

۲ـ (همچون جنگهای صلیبی).

3- It is better to be an out spoken at heist than a hypocrite.

اگر آدمیان به‌خدای یگانه ایمانی از این نوع داشته باشند، البته می‌توانند نیک‌کردار، و لذا پیروان خوبی باشند.

اگرچه نمی‌توان آنان را به‌خاطر دارا بودن این عقاید سرزنش کرد، ولی به‌نظر می‌رسد، همهٔ آموخته‌ها و عقاید ایشان به‌سادگی، ناهماهنگی ابدی کلام، بی‌هیچ اصل و استحکامی در پس آنهاست.

اینان خواستار زندگی براساس کلمات شده‌اند؛ آیا به‌داشتن چنین روشی محقّند؟ اگر حق دارند، در آنصورت اینجانب نتوانسته‌ام کمترین توجهّی را به‌طبیعت بشر مبذول دارم.

انسان خواهان حقیقت است و مایل است آنرا برای خودش تجربه کند؛ وقتی آنرا به‌چنگ آورد و درک کرد، و در اعماق وجودش احساس کرد، آنگاه به‌طور مثال وداها را اعلان می‌کند، سپس تمامی تردیدها ناپدید شده، همه تاریکیها محو می‌شوند و هرکژی به‌راستی بدل می‌شود.

به‌گفته انجیل: «شما ای فرزندان شرارت، حتی برای شمائی که در شرارت در بالاترین رُتبه‌اید، راه آشکار است؛ تنها یک راه خروج از همهٔ تاریکیها وجود دارد و آن اینست که خدا را که ورای همهٔ تاریکیهاست درک نمائید؛ جز این راه دیگری نیست». دانش تسخیرطبیعت درون[1] برای پیشرفت به‌سوی حقیقت و دستیابی به‌آن پیش از توصیه به‌انجام اَعمال انسانی و خیرخواهانه، یک روشِ علمی و عملی دقیق را طرح و پیشنهاد می‌کند. در وحلهٔ نخست، کسب هر دانشی بایستی روش تحقیق خاص خود را دارا باشد. اگر بخواهید یک اخترشناس شوید ولی فقط بنشینید و بانگ برآرید: علم نجوم! علم نجوم! هرگز موفق به‌کسب این دانش نخواهید شد.

بایستی پس از مطالعات کافی به‌رصدخانه‌ای رفته، تلسکوپی

1- Raja Yoga.

بردارید و ستارگان و سیارات را مطالعه کنید، تا بتدریج، سرانجام اخترشناس شوید. همچنین است در مورد علم شیمی که یک روش ویژهٔ علمی بایستی دنبال شود.

می‌باید به‌آزمایشگاه بروید و مواد مختلف را برداشته، مخلوط و یا ترکیب نمائید، با آنها آزمایش کنید تا بدین‌طریق دانش شیمی را به‌تدریج کسب نمائید.

من می‌توانم شما را هزاران موعظه و اندرز اخلاقی و مذهبی بدهم، اما اینها نخواهد توانست از شما یک فرد مذهبی بسازد، مگر روش ویژهٔ آنرا آموخته باشید.

این دستاوردها حقایقی است حاصل آمده از تجربیات مردان بزرگ، که در جهان، نیک روشنی داشته‌اند.

آنها حقایق را برتر از آنچه حواس می‌توانند برای ما به‌ارمغان آورد،دریافته‌اند و ما را نیز به‌تحقیق در این خصوص فرامی‌خوانند.

آنان از ما می‌خواهند که روشی را اختیار نموده و سپس صادقانه آنرا اجرا نمائیم، و آنگاه اگر نتوانستیم این حقایق والا[1] را بیابیم، حق است بگوئیم که دعوی ایشان عاری از حقیقت است، اما پیش از آنکه هیچ عملی انجام داده باشیم، انکار حقیقتِ مورد ادعای این بزرگان، معقول نمی‌نماید. پس بایستی با ایمان کامل کارکرد، و روشهای مقرّر شده را به‌کار بست و آنگاه است که نور و روشنی[2] خواهد درخشید.

در دانش اکتسابی از تعمیم[3] بهره می‌جوئیم، و نیز اساس تعمیم بر

1- High truths.

2- Light

(این کلمه به‌معنی استعداد و توانائی هم می‌باشد ولی در اینجا نور و روشنائی، «حقیقت» را بهتر می‌نمایاند، همچنانکه می‌گوئیم از تاریکی جهل به‌روشنائی حقیقت.)

3- Generalization.

مشاهده استوار است. ابتدا واقعیّات[1] را مشاهده نموده و سپس آنانرا تعمیم می‌دهیم و بعد نتایج یا اصول را از آن استخراج می‌کنیم.

دانشِ ذهن[2]، دانش طبیعت درونی انسان و دانش اندیشه و تفکّر، هرگز نمی‌توانند بقائی داشته باشند مگر اینکه ابتدا توان مشاهدهٔ واقعیتهائی را که در آن پیش رفته‌ایم، داشته باشیم، در مقام مقایسه، مشاهدهٔ واقعیّات موجود در دنیای برونی[3]، سهل و آسان است، زیرا بسیاری ادوات که اختراع شده‌اند می‌توانند به‌این منظور مورداستفاده قرار گیرند، ولی در مورد دنیای درون، فاقد وسیله‌ای بیرونی برای کمک به‌خویش هستیم. در عین حال می‌دانیم که لازم است به‌منظور کسب دانش واقعی به «مشاهد» متوسّل شویم. بدون یک تجزیه و تحلیل مناسب، هر دانشی به‌طور ناامیدکننده‌ای به‌جز فرضیّاتی بیش نخواهد بود، و این است دلیل آنکه همگی روانشناسان، البته بجز تعداد معدودی که اسباب مشاهده را یافتند، از بدو امر با یکدیگر در منازعه بوده‌اند. دانش راجا یوگا، در وحلهٔ نخست، قصد دارد که اسباب مشاهدهٔ حالات درونی را دراختیارمان گذارد. وسیلهٔ اینکار خود ذهن[4] است.

توان و قدرت توجه کردن، هنگامی که به‌شکل مناسب هدایت شود و به‌سمت دنیای درون جهت‌دهی شود، ذهن را تجزیه و تحلیل کرده، نوری بر واقعیّات درونی می‌افکند.

توانائی‌های ذهن بمانند شعاعهای نور است که پراکنده و لذا ناپدید گشته‌اند ولی هنگامی که متمرکز شوند، روشنی می‌بخشند.

همان مشاهدهٔ دقیق که برای یک دانشمندِ علوم غیرمربوط

1- Facts. 2- Mind.

3- External.

۴- (یعنی از خود ذهن برای تجزیه و تحلیل ذهن بهره می‌جوئیم زیرا به‌قول یونگ، برای شناخت روان نقطهٔ اتکائی در بیرون وجود ندارد).

به‌روان، به‌سمت دنیای خارج و بیرون جهت‌دهی می‌شود، برای روانشناس به‌سوی دنیای درون جهت‌دهی می‌شود که البته به‌تمرین بسیاری نیازمند است.

ازکودکیمان تاکنون آموخته‌ایم که صرفاً به‌امور بیرونی توجّه داشته باشیم، اما هرگز نیاموخته‌ایم نسبت به‌مسائل درونی نگران باشیم، به‌علاوه اغلب ما تقریباً توان[1] مشاهدهٔ کارکردهای درونی را از دست داده‌ایم.

گوئی بازگرداندن ذهن به‌سمت درون و بازداشتن آن از گریز به‌سمت بیرون، و سپس تمرکز دادن همهٔ قدرتهای آن، و تابانیدن آنها بر خود ذهن، به‌آن منظور که شاید طبیعتِ خود را بشناسد و خود را تجزیه و تحلیل کند، کاری است بس دشوار.

با اینحال تنها طریق رسیدن به‌هرچیزی از جمله ذهن، یک رهیافت علمی است.

حال فایدهٔ این آگاهی چیست؟ در اولین گام **«خودآگاهی»** برترین پاداش آگاهی یافتن است، و ثانیاً همهٔ پستی‌ها و بیچارگیهای آدمی را ازبین خواهد برد.

هنگامی که آدمی ذهن خود را کاوش می‌کند، با چیزهائی رو دررو خواهد شد که درگذشته وجود داشته و هرگز نابود نشده‌اند، چیزهائی که به‌مدد طبیعت خود شخص، به‌طور ازلی و ابدی محض وکاملند و تنها پس از این کاوش است که او دیگر دچار ناخشنودی و بیچارگی نخواهد شد. همهٔ نگون‌بختی‌ها از ترس و از اشتیاق ارضاء نشده ناشی می‌شوند.

آنگاه که انسان دریابد که هرگز واقعاً نمی‌میرد، ترس از مرگ بر او غلبه نخواهد یافت. وقتی دریابد که می‌تواند بی‌نقص باشد، تمایلات

1- Faculty.

پست و بی‌ارزش را رها خواهد کرد. این هردو یعنی باور به‌نامیرائی و احساس بی‌نقص بودن بالقوه، عوامل رهائی از بوده‌هایند. تحت این شرایط حتی تا مادامی که در این جسم خاکی بسر می‌بریم، بیچارگی درکار نخواهد بود و سعادت، کامل است. تنها یک روش ویژه وجود دارد که با آن می‌توان به‌این آگاهی نائل شد، و آن «تمرکز[1]» نام دارد.

شیمی‌دان در آزمایشگاه خویش، همهٔ انرژی‌های ذهنی خود را در یک کانون متمرکز نموده و بر روی موادی که تجزیه و تحلیل می‌کند، می‌افکند؛ و آنگاه اسرار آنها را درمی‌یابد. اخترشناس تمامی انرژی‌های ذهن خود را متمرکز نموده و از میان تلسکوپ خود به‌آسمانها می‌افکند؛ و اینچنین است که سیارات و ستارگان رازهای خود را بر او آشکار می‌کنند.

من هرچه بیشتر بتوانم افکارم را بر روی موضوعی که در حال صحبت کردن آن با شما هستم متمرکز کنم، بیشتر می‌توانم روشنائی ادراک را بر ذهن شما بتابانم.

چگونه ممکن است جز به‌واسطهٔ تمرکز قدرتهای ذهن، آگاهیهای موجود در جهان حاصل آمده باشد؟ جهان برای آشکارکردن اسرار خود آماده است، تنها اگر چگونه کوفتن به‌درِ حق، حلقه وجود را بدانیم و نیز راه فراهم آوردن آنچه در این طریق ضروری است. قدرت و نیروی نواختن به‌درِ حق، حلقهٔ وجود را، از طریق تمرکز حاصل می‌آید.

از آنجا که برای قدرت ذهن انسان هیچ حدی متصّور نیست، هرچه بیشتر متمرکز شود، قدرت بیشتری بر روی یک نقطه فراهم آورده می‌شود؛ و راز همین است.

تمرکز دادن ذهن بر روی اشیاء بیرونی، نسبت به‌آنچه درونی است

1- Concentration.

آسانتر است؛ ذهن به‌طور طبیعی به‌سمت بیرون تمایل دارد، اما در مواردی مثل مذهب، روانشناسی و یا متافیزیک، اوبژه و سوژه[1] یا ماده و ذهن، یگانه‌اند؛ در اینجا ماده یا اوبژه درونی است. و چون خود ذهن نیز ماده است لازم است که ذهن، خود را مطالعه کند یعنی ذهن، ذهن را مطالعه کند.[2] می‌دانیم که قدرت ذهن، تفکّر[3] نام دارد. «من» با شما در حال گفتگو هستم، در همین حال گوئی «من» درکناری ایستاده‌ام و چیزی را که «من» در حال گفتن آن هستم، این شخص ثانی، می‌شنود و آگاهی می‌یابد. شما کار و فکر می‌کنید، در همین حال بخشی از ذهن‌تان کناری ایستاده، آنچه را از ذهن شما خطور می‌کند، نظاره‌گر است. پس بایستی قدرتهای ذهن متمرکز شده و این تمرکز بر روی خود ذهن منعکس شود؛ و همانگونه که تاریکترین مکانها اسرار خود را در حضور نفوذ نور خورشید آشکار می‌نمایند، این تمرکز ذهنی نیز به‌رازهای درونی خود نفوذ می‌کند.

آنهنگام است که به‌اصل ایمان و به‌مذهبی معتبر واصل خواهیم شد.

آنگاه درک خواهیم کرد که آیا واجد روح هستیم یا نه، و آیا خدائی درجهان هست یا خیر، و آیا عمر تنها چشم برهم زدنی است یا تا ابد ادامه خواهد داشت.

این آنچیزی است که راجا یوگا پیشنهاد آموختن آنرا می‌کند. هدف همه این تعالیم آنست که چگونه ذهن را متمرکز نمائیم، سپس چگونه زوایای درونی ذهن مادی را کشف نمائیم، پس از آن چگونه محتویات آنها را تعمیم دهیم و نتایجی از آنها برای خود به‌دست آوریم.

1- The object and the subject.
2- Mind studying mind.
3- Reflection.

بنابراین هرگز این سؤال مطرح نیست که مذهب ما چیست، آیا معتقدان به‌وجود خدا هستیم یا منکران وجود خدا؛ و یا مسیحی، یهودی یا بودائی هستیم.

ما ابناء بشر هستیم، و همین کافی است . هر موجود بشری حق دارد در پی علت امور باشد، و تنها اگر تحمّل مشقّات را داشته باشد، سؤال او توسط خودش پاسخ داده می‌شود. پس تا اینجا در تحصیل[1] راجایوگا، ایمان و عقیده به‌ماوراء شروط لازم نیستند.

به‌هیچ‌چیز اعتقاد نیابید مگر خودتان آنرا دریافته باشید، این است آنچه را جایوگا به‌ما می‌آموزاند. «حقیقت» برای برپا نگه داشته شدن به‌هیچ حائلی نیاز ندارد.

آیا وقایع در حالت بیداری ما برای اثبات واقعی بودن خود، نیاز به‌تصورات یا رؤیاهائی دارند؟ مسلماً خیر.

تحصیل راجایوگا زمانی زیاد وکوششی مداوم می‌طلبد.

بخشی از این تمرین، **جسمانی**[2] است، ولی بخش عمدهٔ آن با ذهن و شعور[3] سروکار دارد. همچنانکه پیش می‌رویم، پی خواهیم برد که چقدر ذهن و بدن در ارتباط صمیمانه[4] و تنگاتنگی با یکدیگرند. اگر اعتقاد داشته باشیم ذهن همان بخش لطیفتر بدنِ مادی است، و بر روی بدن عمل می‌کند، پس بدین جهت می‌توان جداً معتقد بود که بدن نیز باید واکنشی نسبت به‌ذهن از خود نشان دهد.[5]

اگر جسم بیمار باشد، ذهن نیز بیمار خواهد شد و اگر بدن سالم باشد ذهنِ قوی و سالم را در خود می‌پروراند. در حالت خشم و

1- Study.
2- Physical.
3- Mental.
4- Intimately.

۵ـ (برای اطلاع بیشتر خوانندگان محترم باید متذکر شد که بیماریهای روان ـ تنی و تن ـ روانی، در اثر تأثیرات متقابل جسم و روان که البته در حالت بیماری از تعادل خارج شده است، ایجاد می‌شوند).

عصبانیت، آشفتگی ذهن **برجسم** اثر می‌گذارد و در حالت بیماری جسمی، آشفتگی ذهن از پی خواهد آمد.

در اغلب اشخاص، ذهن عمدتاً تحت‌سلطهٔ جسم است، ولذا ذهن ایشان تکامل اندکی یافته است. تودهٔ وسیعی از آدمیان، بسیار مختصر از حیوانات متمایزند. حتّی در بسیاری موارد، قدرت کنترل در ایشان تنها اندکی بیش از حیوانات پست‌تر است. به‌طورکلی ما نفوذ و تسلّط ناچیزی بر ذهن خود داریم. ولی در ابتدا ملزم به‌تسلط بر جسم و نیز یاری گرفتن از جسم به‌شکل خاصّی هستیم. هنگامی که بدن به‌قدرکافی تحت‌کنترل درآمد، می‌توانیم سعی در جهت تحت نفوذ درآوردن ذهن نمائیم، به‌وسیلهٔ نفوذ و تسلط بر ذهن، قادر خواهیم بودکه آنرا به‌میل خود به‌عملی که منظور ماست واداریم و نیز می‌توانیم آنرا وادار به‌تمرکز توانائیهایش به‌همانگونه که دلخواهمان است، نمائیم.

براساس تعالیم راجا یوگا، دنیای بیرونی چیزی نیست جز شکل آشکار[1] دنیای درون یا دنیای حساس[2] و لطیف.

حساستر و لطیفتر همیشه سبب است و محسوستر، اثر و نتیجه.

پس دنیای بیرون اثر و نتیجه است و دنیای درون سبب و علت.

به‌طریق مشابه، نیروهای بیرونی تنها بخشهای محسوس‌تر و خشن‌ترند، ولی نیروهای درونی لطیف‌تر و ناب‌تر. انسانی که کشف نموده و آموخته است که نیروهای درونی‌اش را چگونه تحت نفوذ خود درآورد، قدرت تسلط برکل طبیعت را به‌دست خواهد آورد.

چیزی راکه یوگی[3] برای خود قصد انجام آنرا دارد، کمتر از تسلّط یافتن برهمهٔ جهان و برهمهٔ طبیعت، نیست.

1- Gross. 2- Subtle.

3- Yogi.

یوگی می‌خواهد به‌نقطه‌ای برسد که «قوانین طبیعت[1]» نامیده می‌شود، به‌طوریکه این قوانین نفوذی بر او نداشته ولی او قادر به‌دستیابی به‌فوق همگی آنها باشد.

او مرشد کل طبیعت درون و بیرون خواهد بود. پیشرفت و تمدن نسل بشر، به‌سادگی مفهومش کنترل این طبیعت‌هاست.

نژادهای گوناگون، روشهای متفاوتی را در کنترل طبیعت اختیار نموده‌اند. عیناً همانطورکه در یک جامعه بعضی افراد خواستارکنترل طبیعت خارج یا بیرون هستند، و در همان جامعه، دیگران خواستار تسلط بر دنیای درون‌اند. برخی می‌گویند که به‌واسطهٔ تسلّط بر طبیعت درون هرچه راکه بخواهیم زیر نفوذ و سلطهٔ خود درمی‌آوریم.

برخی دیگر درست عکس این نظر را دارند و مدعی‌اندکه باکنترل طبیعت خارجی یا بیرونی همه‌چیز مطیع ما می‌گردد. در تحلیل نهائی هردو گروه درست می‌گویند. زیرا اصولاً جائی برای تقسیم‌بندی به‌شکل درونی و بیرونی وجود ندارد.

این تقسیم‌بندیها محدودیتهای کاذبی‌اندکه نمی‌توانند واقعاً وجود داشته باشند. برون پنداران و درون پنداران[2] عازم به‌سوی مقصدی‌اند که، وقتی هردو به‌نهایت آگاهی خودشان دست یابند، در یک نقطه به‌یکدیگر خواهند رسید.

همانگونه که طبیعی‌دان وقتی آگاهی خود را مقیّد به‌این محدودیتها نمود، درخواهد یافت که کم‌کم این آگاهی‌ها به‌فوق طبیعت یا متافیزیک استحاله می‌یابند، همینطور هم یک عالِم ماوراء طبیعت یا متافیزیسین درمی‌یابدکه درواقع افتراقی بین ذهن و ماده که او آنان را جدا ازهم می‌پنداشته است، وجود ندارد. هدف و پایان

1- Nature [illegible] 2- Externalists and internalists.

همهٔ علوم، دستیابی به‌وحدت[1] و یگانگی است. وحدتی که از طریق آن کثرت پدید می‌آید (یعنی وحدتی که بالقوه کثرت است)، همان وحدتی است که به‌صورت کثرت وجود دارد (یعنی کثرتی که بالقوه وحدت است).

دانش تسخیر طبیعت درون پیشنهاد می‌کند که از دنیای درون آغاز نمائیم. با مطالعهٔ طبیعت درونی، و از آن طریق مطالعهٔ کل جهان، هردوی درون و بیرون را تحت نفوذ و تسلط خود درمی‌آوریم. این رهیافت، رهیافتی است بس کهن.

هند دژ ویژهٔ این رهیافت بوده است، هرچند ملل دیگر نیز به‌آن مبادرت نموده‌اند. درکشورهای غربی به‌عنوان عرفان به‌آن نگریسته شد و آنانی که خواستند آنرا عملی کنند با عنوان جادوگران یا ساحران سوزانده یا کشته شدند.

در هند به‌دلایل متفاوت، ارائه این امر دراختیارکسانی قرارگرفت که بخش عمدهٔ دانش را محو و نابود کردند و تلاش نمودند که باقی‌ماندهٔ آنرا به‌صورت رازی عظیم جلوه‌گر کنند.

در اعصار جدید بسیاری از تعلیم‌دهندگان پرآوازه که از غرب برخاسته‌اند، به‌مراتب بدتر از آنهائی‌اند که از هند؛ زیرا معلمین هند حداقل به‌برخی چیزها آگاهی داشتند حال آنکه مفسرین[2] مدرن فاقد آن آگاهی‌اند. هرآنچه که در اصول و روش یوگا راز و رمز می‌نماید، بایستی به‌یکباره به‌دور افکنده شود. می‌توان گفت بهترین راهنما در زندگی اقتدار است. در یک رهیافت مذهبی، هرآنچه که باعث ایجاد ضعف در انسان می‌شود و یا از نظر عملی به‌کار او نمی‌آید، کنار گذاشته می‌شود. حال آنکه عرضه‌کنندگان راز ورمز آئین مذهبی باعث تضعیف مغز انسان می‌شوند. این معضل در یوگا - یکی از

1- Unity. 2- Exponent.

برترین دانشها - تقریباً مسئله‌ساز نیست و با وجود ندارد. از آغاز ظهور یوگا یعنی بیش از چهار هزارسال پیش، یوگا در هند به‌شکل کامل خود، متشکّل، طرح و عرضه شد. واقعیّت جالبی که وجود دارد اینست که هرچه زمانه جدیدتر می‌شود، مفسرین اشتباهات فاحش‌تری مرتکب می‌شوند، ولی هرچه قدمت بیشتری داشته‌اند، بخردانه‌تر نگاشته‌اند. اغلبِ نگارندگان جدید از انواع آئینهای مذهبی سخن رانده‌اند. بنابراین عرضهٔ یوگا بر عهدهٔ اشخاصی قرارگرفته که به‌جای ترسیم نمای کل این عالم آشکار و تعقل نمودن برآن، آنرا به‌شکل آئین و تشریفات مذهبی درآورده‌اند. آنان بدین‌منظور چنین کردند که شاید قدرتی برای خود فراهم آورند.

در قدم اول باید بگویم پرده‌ای یا رازی در آنچه که من تعلیم می‌دهم وجود ندارد. لذا آن مقدار ناچیزی را که می‌دانم به‌شما نیز خواهم آموخت.

تا آنجا که بتوانم با ارائهٔ دلیل آنرا اثبات می‌کنم ولی بیش از آن، خیلی ساده به‌شما خواهم گفت که کتابها چه می‌گویند. اعتقاد کورکورانه خطاست. لذا بایستی قوهٔ تعقل و قضاوتتان را به‌کارگیرید و آنقدر تمرین کنید تا اینکه خودتان دریابید که آیا چنین تجربیاتی محتمل‌الوقوع هست یا خیر.

دقیقاً به‌همان روشی که علوم دیگر راکسب نموده‌اید این دانش را نیز فراخواهید گرفت. هیچ‌گونه ابهام و یا مخاطره‌ای در آن نیست.

این حقیقت باید در مکانهای عمومی و درگستردهٔ آفتاب عالم‌تاب اندرز داده شود و هر تلاشی برای به‌ابهام کشاندن این حقایق موجد خطر بزرگی است.

پیش از آنکه پیشتر رویم کمی دربارهٔ فلسفهٔ سانکیا[1] با شما خواهم

1- Sankhya.

گفت؛ فلسفه‌ای که راجایوگا تماماً براساس آن بنا گشته است.

برطبق فلسفهٔ سانکیا، پیدایش و تکوین قوهٔ ادراک به‌صورت زیر است.

تأثیرات اشیاء بیرونی توسط تجهیزات سطحی بدن، حمل شده و توسط مراکز دریافت‌کنندهٔ مغز و یا اعضاء داخلی‌تر بدن دریافت می‌شود؛ اعضاء داخلی‌تر بدن نیز این تأثیرات را به‌ذهن منتقل می‌کنند، و بالاخره پوروشا[1] یا روح است که آنها را دریافت می‌کند. آنهنگام است که می‌گوئیم چیزی درک شده است. سپس ذهن‌گوئی پیام را به‌مراکز حرکتی بازمی‌گرداند تا آنچه موردنیاز است به‌انجام رسد.

به‌استثناء پوروشا، همگی این واسطه‌ها از جنس ماده‌اند اما ذهن مادهٔ لطیفتری از اعضاء بدن است. آن موادی که ذهن از آنها ترکیب یافته است، تحت عنوان تنماتراس[2] که شکلی از مادهٔ ذی شعوراست نیز نامیده می‌شود.

این مواد به‌شکل ماده محسوس و برونی درمی‌آیند. زیرا بین قوّهٔ ادراک[3] و مادهٔ محسوس، تنها تفاوت در مرتبهٔ آنهاست. این روانشناسی سانکیاآست.

تنها عنصر غیرمادی در وجود انسان پوروشا است.

ذهن نیز یک وسیله است که گوئی دراختیار روح است و از طریق آن، روح، اشیاء بیرونی را درک می‌کند. ذهن دائماً درنوسان و تغییر و تردید است ولی هنگامی که بدون نقص شد، می‌تواند به‌خودش یا به‌اعضاء بدن ضمیمه شود و یا حتی بدون این ضمیمه شدن، همچنان بی‌نقص وجود داشته باشد. به‌طور مثال اگر من به‌تیک‌تاک

1- Purusha.

2- Tanmatras (لغت سانسکریت).

3- Intellect.

ساعت با توجّه زیادی گوش دهم، احتمالاً رؤیت من مختل می‌شود، هرچند چشمان خود را نبسته باشم. این موضوع نشان می‌دهد که ذهن در اینحال ضمیمهٔ حس بینائی نشده است ولی در همین ضمن ضمیمهٔ عضوهای شنوائی شده است.

اما ذهنِ بدون نقص، می‌تواند به‌همهٔ اعضاء به‌طور همزمان نیز ضمیمه شود.

ذهن بدون نقص و پیراسته قدرت برگرداندن توجه خود به‌عمق درون را دارد. این قدرت انعکاس، همان چیزی است که یک یوگی قصد به‌دست آوردن آنرا دارد؛ یعنی به‌واسطهٔ تمرکز دادن قدرت ذهنی و بازگردانیدن آن به‌سمت درون، در جستجوی آنچیزی است که در دنیای درونش در شرف وقوع است.

در این مورد اعتقاد صرف توصیه نمی‌شود بلکه بایستی به‌آنچه توسط فیلسوفانی نامی تجزیه و تحلیل شده و اکنون به‌دست ما رسیده است تأسی نمود.

فیزیولوژیستهای مدرن براین توافقند که چشمها اعضاء اصلی بینائی نیستند بلکه عضو واقعی و اصلی برای دیدن، در یکی از مراکز عصبی[1] مغز قرار دارد، همچنانکه باقی حواس مراکزی در نقاط مختلف مغز دارند.

این دانشمندان همچنین معتقدند که این مراکز عصبی از همان ماده‌ای تشکیل شده‌اند که خود مغز از آن به‌وجود آمده است.

سانکیاها نیز مطلبی مشابه همین را می‌گویند. با این تفاوت که خاستگاه فیزیولوژیستها براساس جنبهٔ فیزیکی است، حال آنکه سانکیاها جنبهٔ روانشناسی آنرا مدّنظر دارند؛ با وجود این هردو یک مطلب را می‌گویند.

1- Nerve centres (گیرندهٔ واقعی تصاویر در لُب خنفی مغز قرار دارد).

ولی حوزهٔ کنکاش یوگی ورای این اظهارات است. یوگی نائل شدن به‌چیزی را مطرح می‌کند که حالتی لطیف‌تر از درک است که در آن، شخص حالتهای گوناگون ذهنی را درک می‌کند. چگونه انسان می‌تواند گذر حس نمودن را مشاهده کند، و نیز اینکه چگونه مغز این حس‌ها را دریافت می‌کند، چگونه به‌یک توانائی تعیین کننده میل می‌کند و بالاخره چگونه به‌پوروشا سپرده می‌شود. همانطور که هر دانشی نیازمند تدارکات و مقدّمات[1] معینی است و روش خاص خود را دارد و بایستی این روش تعقیب گردد تا دانش پژوه بتواند به‌فهم آن دانش نائل آید، در راجایوگا نیز این قانون رعایت می‌شود.

همچنانکه قواعد معینی دربارهٔ مواد غذائی موردنیاز است؛ می‌باید از آن خوراکی که ذهن خالص برایمان به‌ارمغان می‌آورد بهره جوئیم.

اگر به‌باغ‌وحش بروید، بیدرنگ خواهید دید، فیلها، آن حیوانات عظیم‌الجثه، آرام و اهلی می‌نمایند. حال اگر به‌سمت قفس شیرها و ببرها بروید مشاهده خواهید کرد، آنها بی‌قرار و ناآرامند. این موضوع مبیّن آنست که نوع مادهٔ غذائی تا چه مقدار می‌تواند در احوال موجودات، تفاوت ایجاد کند. همهٔ نیروهای فیزیکی که در بدن فعالیت می‌کنند از راه تغذیه حاصل آمده است، همچنانکه شاهد این فعالیتها به‌طور روزمره هستیم. اگر شروع به‌روزه گرفتن کنید، در ابتدا بدن شما ضعیف خواهد شد، نیروهای فیزیکی و جسمانی تحلیل می‌روند و پس از چند روز نیروهای عقل نیز دچار زوال می‌گردند. ابتدا حافظه ضعیف می‌شود، بعداز آن لحظه‌ای می‌رسد که توانائی فکرکردن از شما سلب می‌شود و در آنصورت بسیار دشوارتر از آنچه قبلاً می‌توانستید، می‌توانید رشتهٔ یک تفکر را دنبال کنید.

1- Preparations.

۲

مراحل تسخیر طبیعت درون

راجایوگا به‌هشت مرحله تقسیم می‌شود. اولین مرحله، یاما (Yama) است شامل: اجتناب از کشتن؛ اجتناب از تجاوز به‌اموال دیگران؛ خویشتن‌داری؛ راستگوئی و صداقت؛ و اجتناب از پذیرفتن هدایا.

مرحلهٔ بعد، نیاما (Niyama) است یعنی: پاکیزگی و نظافت، خرسندی و قناعت، سادگی، مطالعه، و بالاخره واگذاردن خود به‌خداوند یکتا.

مرحلهٔ سوم، آسانا (Âsana) است یعنی در وضع و حالت خاصی قرارگرفتن).

مرحلهٔ چهارم، پرانایاما (Prātyāhara) یا کنترل پرانا (Prana) است.

مرحلهٔ پنجم، پراتی آهارا (Pratyāhara) یا مقاومت حواس در برابر محسوسات خارجی است.

مرحلهٔ ششم، دارانا (Dhāranā) یا نگاه داشتن ذهن به‌طور ثابت بر یک نقطه است.

مرحلهٔ هفتم، دایانا (Dhyāna) یا مراقبه است.

بالاخره مرحلهٔ هشتم، سامادهی (Samādhi) یا فوق آگاهی [1] است.

یاما و نیاما، همانطور که می‌دانیم تمرینات اخلاقی‌اند؛ بدون رعایت این قواعد هیچ تمرینی از یوگا نتیجهٔ موفقی نخواهد داد.

1- Superconsciousness.

هنگامی که این هردو برقرار شد، یوگی به‌برداشت محصول کار خود می‌آغازد؛ زیرا بدون اینها هرگز محصولی به‌بار نخواهد نشست.

یک یوگی نبایستی درصدد آسیب رساندن به‌کسی باشد، نه در پندار[1]، نه در گفتار[2] و نه کردار.[3] منظور من رحم و شفقت تنها نسبت به‌انسان نیست، بلکه باید فراتر از آن رفته و جهان و هرچه در آن هست را دربرگیرد.

مرحلهٔ آسانا، یا وضعیت عبارتست از یکسری تمرینات جسمی و روحی که هرروزه انجام می‌شود، تا وضعیتهای موردنظر پیشرفته‌تر حاصل آید.

بنابراین کاملاً ضروری است که آسانائی را که می‌توانیم به‌مدت طولانی در آن باقی بمانیم را بیابیم. یعنی آن حالت یا وضعیتی[4] که برای شخص آسانتر است را انتخاب کند. مثلاً برای تفکّر، قرارگرفتن در یک وضع خاصّ ممکن است برای یک شخص بسیار آسان ولی برای شخص دیگری همین وضعیّت، دشوار باشد.

بعدها خواهیم دید در طی بررسی همین قضایای روانشناسی (مثلاً تفکّر)، مقدار نسبتاً زیادی عملیات عصبی در بدن به‌کار می‌افتد و کانالهای جدیدی بازمی‌شوند؛ انواع تازهٔ ارتعاشات عصبی شروع می‌شود و انگار همهٔ ساختمان بدن را تغییر مدل می‌دهد.

امّا قسمت عمدهٔ این فعالیّت در طول طناب نخاعی به‌وجود می‌آید، به‌طوریکه رها و آزاد ماندن ستون یا طناب نخاعی برای حفظ وضعیّت، لازم و ضروری است. پس برای حصول این رهاشدگی، صاف بنشینید و سه بخش از بدن یعنی قفسهٔ سینه، گردن و سر را در وضعیت صاف نگاه دارید.

1- Thought. 2- Word.
3- Deed. 4- Posture.

اجازه دهید همهٔ وزن بدن به‌وسیلهٔ دنده‌ها تحمل شود، در اینحال شما وضعیت طبیعی و راحتی خواهید داشت. این وضعیت، تا حدی شبیه آنچیزی است که در هاتایوگا[1] به‌کار می‌رود که کاملاً با فیزیک بدن سروکار دارد و هدفش افزایش توانمندیهای جسمی است که فعلاً به‌آن کاری نداریم. به‌هرحال فراگیری و انجام این تمرینهای یوگا کار یک روز نیست و با این همه موجد تکامل هم نمی‌باشد.

حاصل این شاخه از یوگا، افزایش طول عمر است؛ در هاتایوگا انگیزهٔ اصلی و عمده، تندرستی است. این تمرینها از بیماری و فرسودگی پیشگیری می‌کنند. ولی این کلّ نتیجهٔ این تمرینهاست. یک درخت انجیر هندی ۵۰۰۰ سال عمر می‌کند اما تنها یک‌درخت انجیر هندی می‌ماند و نه بیشتر. پس اگر انسان صرفاً عمر دراز داشته‌باشد، فقط حیوان سالمی است و نه بیشتر. البته بعضی از درسهای هاتایوگا بسیار مفیدند. برای مثال، برخی از شما دیده‌اید که چقدر مفید است اگر صُبح ناشتا آب سردی را با بینی بالا بکشید؛ و آنوقت در تمام روز، مغز شما احساس لطافت و خنکی خواهد کرد؛ با انجام این تمرین هیچگاه سرماخوردگی نیز به‌سراغتان نخواهد آمد. انجام این تمرین بسیار ساده است، بینی‌تان را در آب قرار دهید و از طریق منخرین آب را به‌داخل بینی بکشید.

پس از آنکه شخص آموخت چگونه صاف بنشینند، باید تمرینی را که براساس دستورات مدارس ویژهٔ این امر به‌وی تعلیم داده می‌شود را به‌انجام برساند، این تمرین پالایش اعصاب[2] نامیده می‌شود. برخی استادان معتقدند که این بخش تصفیه یا پالایش اعصاب تعلق به‌راجایوگا ندارد؛ ولی به‌استناد یک منبع موثق و مهم یعنی

1- Hatha-Yoga. 2- Purifying of nerves.

شانکاراچاریا[1] که یک کتاب یوگاست، این موضوع توصیه شده است: «کسی که تفاله‌های ذهنش به‌واسطهٔ پرانایاما پاک شده است به برهمن وارد شده است.»

ابتدا اعصاب پالایش می‌شوند و پس از آن توانائی تمرین پرانایاما حاصل می‌آید. اکنون روش پالایش رشته‌های عصبی: منخر راست را با شست دست بگیرید، از سوراخ بینی چپ آنقدر که می‌توانید هوا را به‌داخل بکشید سپس بلافاصله منخر چپ را بگیرید و از سوراخ بینی راست هوا را بیرون بدمید. مجدداً از منخر راست هوا را استنشاق کنید و از چپ بیرون دهید؛ این کار را سه تا پنج بار در چهار وقت شبانه روز انجام دهید، در طلوع صبح، در اواسط روز، در غروب و بالاخره در نیمه‌شب. در مدت پانزده روز تا یکماه پالایش اعصاب صورت می‌گیرد، از آن پس می‌توانید پرانایاما را تمرین کنید. تمرین، بسیار ضروری است. ممکن است شما هر روز وقت قابل‌ملاحظه‌ای را به‌شنیدن حرفهای من اختصاص دهید، اما اگر تمرین نکنید هرگز در این راه گامی هم به‌پیش بر نخواهید داشت. درک و فهم این مسائل، بدون تجربه نمودن آنها امکان‌پذیر نیست. صرفاً با گوش دادن به‌توضیحات و فرضیّات کاری ازپیش نمی‌رود. لذا ناچاریم ببینیم و احساس کنیم.

فقط در چند مورد باید از تمرین اجتناب کرد. اول آنکه اگر بدن در شرایط مناسب نباشد، تمرین بایستی متوقف شود. بنابراین ناچاریم جسممان را در شرایط سلامت نگاه داریم؛ بایستی مراقب خوردن و آشامیدن خود و نیز آنچه انجام می‌دهیم، باشیم.

یک تمرین ذهنی همواره بایستی انجام گردد تا بدن در یک وضعیّت تقویت شده بماند، این تمرین ذهنی همانست که در علوم

1- Shankara charya.

مسیحی[1] اجرا می‌شود. نباید فراموش کنیم که سلامتی وسیله‌ای بیش برای نیل به‌مقصود نیست. چنانچه تندرستی مقصود اصلی بود، به‌مانند حیوانات بودیم، چرا که حیوانات به‌ندرت دچار بیماری می‌شوند. مانع دوم در انجام تمرین، تردید است. آدمی، همیشه احساس شک و تردید دربارهٔ چیزهائی که نمی‌تواند ببیند، دارد. او حتی اگر بخواهد نمی‌تواند صرفاً براساس گفته‌های دیگران به‌چیزی اعتقاد داشته باشد. پس تردید گریبان وی را خواهد گرفت. حتی آگاهترین ما نیزگاهی در حقیقت یاکذب امور دچار تردید می‌شویم. با تمرین در طی چند روز، نظراتی اجمالی، به‌طوریکه به‌قدر کافی تشویق و امیدوارمان کند، حاصل می‌آید. همچنانکه یکی از بانیان فلسفهٔ یوگا می‌گوید: «وقتی نشانه وگواهی به‌دست آمد، اگرچه ناچیز، می‌تواند ایمانی را در مورد کل تعالیم یوگا برای ما به‌ارمغان آورد». برای مثال، بعد از چندماه تمرین به‌تدریج درمی‌یابید که می‌توانید افکار دیگران را بخوانید؛ چنانکه گوئی افکار ایشان را همچون تصویری در پیش روی می‌نگرید.

نیز ممکن است اگر ذهنتان را برآنچه واقعاً می‌خواهید بشنوید متمرکز کنید، آنچه راکه در فاصلهٔ دور اتفاق می‌افتد بتوانید بشنوید. این نشانه‌ها در ابتدا ناچیزند اما به‌ما نیروی لازم و ایمان کافی و امیدواری را می‌توانند بخشید.

مثال دیگر، اگر افکارتان رابر نوک بینی خود متمرکز کنید، پس از چند روز، شمیمی (یا بوی خوشی) را حس خواهید کرد که حاکی از آنست که می‌توانیم ادراکات ذهنی خاص، از آنچه که حتی تماس فیزیکی هم با آن نداریم، داشته باشیم. اما همواره بایستی به‌خاطر داشت که اینها اسبابی بیش نیستند؛ هدف، مقصود و نتیجهٔ همهٔ این

1- Christian Science.

تلاشها، رهائی روح[1] است. تسلط کامل بر طبیعت، و نه کمتر از آن، می‌باید که هدف باشد. بایستی حکمران طبیعت بود و نه بردهٔ آن؛ نه جسم و نه ذهن نبایستی حکمران ما باشند و نیز نباید فراموش کنیم که این بدن از آن‌ماست و نه ما از آن او.

روزی یک اِله و یک دیو[2]، آهنگ آموختن دربارهٔ «نفس[3]» را از مرد فاضل و فرزانه‌ای نمودند، آنان مدتی مدید را به‌آموختن نزد آن استاد سپری کردند، تا سرانجام مرد فاضل رو به‌آنان کرد و گفت: «شما خود، همان خدائی هستید که در پی آنید»؛ هردوی ایشان تصور کردند که منظور پیر فاضل همین بدنشان به‌عنوان نفس آنهاست.

ایشان کاملاً راضی و خوشنود به‌سوی مردم بازگشتند و گفتند که «آموخته‌ایم هرآنچه آموختنی بود.» بخورید، بیاشامید و شاد باشید؛ ما «نفس» هستیم و هیچ‌چیز در ماورای ما نیست.»

سرشت دیو، جاهل و غبارآلود بود، پس او هرگز جویای چیزی فراتر از آنچه می‌پنداشت، نشد؛ اما کاملاً خوشنود و راضی از این عقیده بود که خداست و معنی نفس همان جسم و بدن است. اله سرشت خالصتری داشت. او در ابتدا گرفتار این فکر اشتباه شد که «من، این بدن، برهمان هستم.» پس در تندرستی و قدرت بخشیدن به‌جسمش کوشید، تن‌پوشهای زیبا برتن کرد و همه‌جور لذّت راکه با تن حاصل می‌تواند شد تجربه کرد. اما پس از چند روز او دریافت که اینها نمی‌توانند منظور مرد فاضل باشند، بایستی چیزی برتر و ورای اینها موردنظر باشد. پس به‌سوی مرد فرزانه بازگشت و گفت: بزرگا! آیا آنچه به‌من تعلیم نمودی، این است که: بدن همان «نفس» است؟ اگر

1- Liberation of the soul.

۲- God and demon. (اله به‌معنی موجود مظهر نیکی‌ها ودیو به‌معنی موجود مظهر شیطان است)

3- Self: (من عرفه نفسه فقد عرفه ربه).

چنین است می‌بینیم که همهٔ ابدان فانی‌اند و میرا؛ حال آنکه نفس فناناپذیر است. مرد فاضل در پاسخ گفت: آن را بجوی؛ تو آن هستی.

سپس اله تصور کرد که نیروهائی که فعالیت حیاتی بدن را تأمین می‌کنند همان است که منظور مرد فاضل است. اما پس از چند روز دریافت که اگر تناول کند، این نیروهای حیاتی پابرجا و قوی می‌مانند و اگر سخت از غذا پرهیز کند، این نیرها ضعیف خواهند شد. اله دوباره به‌پیش مرد فرزانه بازگشت و اینبار گفت: بزرگا! آیا منظور تو آنست که نیروهای حیاتی «نفس» می‌باشند؟ مرد فاضل باز در جواب گفت: به‌واسطهٔ خودت آنرا بجوی، تو آنی. اله یکبار دیگر به‌خانه بازگشت، فکر کرد که شاید ذهن «نفس» باشد. اما بزودی دریافت که افکار، بسیار متنوعند، گاهی نیکو و گاهی نکوهیده‌اند؛ باز به‌سوی پیر دانا بازگشت و گفت: بزرگا! تصور نمی‌کنم که ذهن همان نفس باشد؛ آیا منظور تو آن بود؟ پیر دانا پاسخ داد، خیر، تو آنی، به‌واسطهٔ خود آنرا دریاب. اله بازهم به‌خانه بازگشت و سرانجام آنچه راکه در پی‌اش بود یافت، یعنی نفس را، مافوق همهٔ افکار، یگانه، بی‌مرگ و زاد، که نه شمشیری بر او کارگر است و نه آتشی آنرا می‌سوزاند. آنکه هوا نمی‌خشکاندش و یا آب آنرا در خود حل نمی‌کند، ازلی و ابدی است، دستخوش حرکت نمی‌شود، نامحسوس است، به‌همه‌چیز آگاه است، و خالقی به‌هرکاری قادر؛ نه ذهن است و نه بدن، بلکه فوق همهٔ اینهاست. آنگاه اله به‌راستی خوشنود گشت. اما دیو به‌سبب شیفتگی به‌بدنش، سرانجام هم حقیقت را نیافت. این جهان شامل بسیاری طبایع دیوگونه است و نیز تعدادی اله. اگرکسی قصد تعلیم دانشی را کند که افزایندهٔ قدرت لذت بردن از حواس باشد، گروه کثیری حاضر به‌فراگیری‌اند. اما اگرکسی قصد معرفی هدف والائی را داشته باشد، گروندگان به‌او اندکند. بسیارکم‌اند آنانی که قُدرت درک برتر را دارند، و کمتر از آن کسانی‌اند که رنج تلاش برای دستیابی را بر

خود هموار می‌کنند. اما هستند کسانی که به‌این نکته آگاهی دارند که حتی اگر جسم انسان بتواند برای هزارسال هم زنده بماند درنتیجهٔ نهائی تفاوتی به‌وجود نمی‌آید. آنگاه که نیروهائی که بدن را برپا نگه داشته‌اند، زائل شوند، جسم فروریخته و خواهد مرد. هیچ انسانی تاکنون خلق نشده است که بتواند جسم خود را یک‌لحظه از دگرگونی بازدارد. بدن، نام یکسری تغییر و تحولات است. «همچنانکه در یک رودخانه توده‌های آب در حضور شما هرلحظه در حال تغییرند و توده‌های نوین آب جای قبلی‌ها را می‌گیرند ولی به‌همان شکل که لحظه‌ای پیش بود بر شما آشکار می‌شود، بدن نیز چنین است.» با وجود این صلاح است که بدنی سالم و قوی داشته باشیم. زیرا این بدن بهترین وسیله‌ای است که دراختیار داریم.

بدن انسان، تکامل‌یافته‌ترین دربین ابدان موجودات دیگر، و موجود بشری نیز برترین مخلوق است. انسان از حیوانات، برتر است، و حتی از فرشتگان نیز؛ حتی دِواها[1] (الهه‌ها) بایستی دوباره هبوط کرده و در جسم انسان به‌رستگاری رسند. دِواها نمی‌توانند به‌تنهائی به‌رستگاری رسند، حال آنکه انسان بر اینکار قادر است. بنابر عقاید مسلمانان و یهودیان، خداوند آدم را بعد از فرشتگان و بسیاری چیزهای دیگر خلق کرد و پس از خلق آدم به‌فرشتگان امر نمود که بر آدم سجده کنند، همگی پذیرفتند به‌جز ابلیس؛ سپس خدا ابلیس را به‌نفرین ابدی خود دچارکرد و ابلیس (که از فرشتگان مقرّب بود)، شیطان‌گشت. در پس این حکایت تمثیلی، حقیقتی عظیم نهفته است و آن اینستکه آفرینش انسان، برترین نوع آفرینش است. مخلوق پست‌تر، یعنی حیوان، که فاقد آگاهی است، عمدتاً از طریق تاماس[2] یا

1- Devas (gods).

2- Tamas = (در سانسکریت به‌معنای جهل و تاریکی است).

جهل به‌وجود آمده است. حیوانات برای داشتن افکار عالی ناتوانند، نه فرشتگان و نه دِواها نمی‌توانند بی‌واسطهٔ زاده شدن انسان به‌آزادی و رهائی رسند. به‌همان طریق، در اجتماع انسانی، ثروت هنگفت و یا فقر شدید، موانع عظیمی بر سر راه تکامل عالی روح‌اند. بزرگان تاریخ همگی از طبقهٔ متوسطند؛ در این شرایط توانائی‌ها کاملاً به‌یک درجه متعادل و هماهنگ شده‌اند.

انسان نه حیوان است (بسیار پست) و نه خدا (بسیار عالی)، و این بهترین شکل آفرینش است. در بعد اقتصادی نیز امرالبین الامرین برای انسان بهترین وضع است. در بازگشت به‌موضوع خودمان، به‌پرانایاما اشاره کردیم که کنترل تنفس است. پرانایاما چه ارتباطی با تمرکز نیروهای ذهنی دارد؟ تنفس را می‌توان مشابه چرخ طیار یک ماشین تصورکرد که در اینجا ماشین شبیه بدن فرض می‌شود. در یک موتور بزرگ می‌بینیم که این چرخ طیار ابتداگردش می‌کند وگردش آن به‌دستگاههای کوچک و کوچکتر منتقل می‌شود تا اینکه با مکانیسم بسیار حساس و دقیقی، حرکت انجام می‌شود.

تنفس به‌مثابه چرخ طیار است که تنظیم و تأمین نیروی محرک برای هرکاری را در بدن به‌عهده دارد. اینک نقل یک داستان:

پادشاه بزرگی وزیری داشت، که این وزیر سخت مورد غضب پادشاه واقع شده بود. پادشاه به‌قصد انجام مجازات، او را در بالای برج بلندی محبوس کرد. وزیر در آن محل، تنها گذاشته شد تا از بی‌غذائی و بی‌آبی بمیرد.

از بخت خوش، وزیر، همسری وفادار داشت، زن شبانه به‌کنار برج آمد و شوهرش را صدا زد و خواست بداند آیا می‌تواند به‌او کمک کند، وزیر از همسرش خواست تا بازگردد و شب بعد به‌کنار برج بیاید ولی این‌بار با خود یک ریسمان بلند، مقداری نخ قند ضخیم و محکم، نخ بقچه و نخ ابریشمی، یک سوسک و مقداری عسل بیاورد.

تقاضای بسیار عجیبی بود ولی همسر وزیر اطاعت کرد و آنچه او خواسته بود فراهم آورد و شب موعود به‌سراغ شوهر رفت. وزیر به‌زن فهماند که نخ ابریشمی را به‌سوسک ببندد، آنگاه قطره‌ای عسل بر شاخکهای حشره بمالد و سپس سوسک را آزاد بگذارد تا با شاخکهایش که به‌سمت بالا جهت‌گیری شده، از دیوار برج صعود کند.

زن، همهٔ دستورات را اجرا کرد و سوسک سفر دراز خود را آغاز کرد.

حشره، عسل را که در پیش رویش بود می‌بوئید و به‌امید رسیدن به‌عسل، به‌بالا می‌خزید. تا اینکه بالاخره به‌بالای برج رسید، وقتی وزیر حشره را گرفت، دیگر نخ ابریشمی در دستانش بود. او به‌همسرش گفت که نخ بقچه را به‌انتهای نخ ابریشمی ببندد، و بعد آنرا بالا کشید و همین کار را با نخ قند سفت نیز تکرار کرد و بالاخره با ریسمان؛ دیگر بقیهٔ کارها آسان بود. وزیر از برج توسط ریسمان پائین آمد و گریخت.

در بدن ما حرکت تنفسی همان «نخ ابریشم» است، با در دست گرفتن وکنترل آن خواهیم توانست به‌جریانهای عصبی یا «نخ بقچه» و از آن طریق به «نخ قند سفت» که تفکر ما است و بالاخره به «ریسمانِ» پرانا دست یابیم؛ تسلطی که ما را به‌آزادی و رهائی می‌رساند. بشر چیز زیادی در مورد بدن خود نمی‌داند؛ و نمی‌تواند با وسائل فعلی بیش از این هم بداند. شاید بتوان کالبد بی‌جانی را تشریح کرد، و مشاهده کرد که در داخل بدن چه عناصری وجود دارد، همچنانکه حیوان زنده‌ای را در آزمایشگاه می‌توان تکه‌تکه و تشریح کرد. چرا چیز زیادی دربارهٔ جسم خود نمی‌دانیم؟ زیرا توجه ما به‌قدر کافی بر حرکات بسیار ظریفی که در بدن انجام می‌گیرد معطوف نیست و بنابراین نمی‌توانیم آنها را از هم تمیز دهیم. تنها زمانی می‌توان این

حرکات را درک کرد که ذهن، بسیار هوشیار باشد و مثل اینکه بخواهد به‌عمق بدن غور کند، عمل نماید. برای کسب چنین درک هوشیارانه‌ای، ناچار باید با دید وسیعتری آغاز به‌مشاهده کنیم. باید بنیاد آنچه را که کل این ماشین (بدن) را به‌حرکت می‌آورد بشناسیم، و آن پرانا است و تظاهر بارز آن تنفس است. پس در طول تنفس بایست به‌آرامی به‌بدن وارد شد!، که ما را قادر می‌سازد به‌نیروهای دور از دسترس دست یابیم؛ منظورم جریانات عصبی است که در تمامی بدن پراکنده‌اند.

بزودی مشاهده می‌کنیم و می‌آموزیم که آنها را می‌توان احساس کرد و آنگاه شروع به‌تحت نفوذ و تسلط خویش درآوردنِ آنها می‌کنیم و سرانجام کل بدن دراختیار ما قرار خواهد گرفت. ذهن نیز اغلب توسط جریانات عصبی مختلف، فعال می‌شود تا آنجا که به‌حالتی می‌توان رسید که کنترل کامل را بر جسم خود داشته باشیم، و باز این ذهن است که هردو را (جسم و جریان عصبی را) تحت تسلط ما درمی‌آورد.

دانائی توانائی است؛ و ما ناچاریم این توانائی را کسب کنیم، پس بایستی با پرانایاما، یا تسلط یافتن بر پرانا آغاز نمائیم. پرانایاما داستان درازی دارد لذا باید بسیاری تعالیم را برای اینکه کاملاً در ذهن نقش ببندد فراگرفت ولی این آموزش باید بخش به‌بخش انجام گیرد. رفته‌رفته خواهیم دید، سبب هر تمرینی بر ما آشکار می‌شود و نیروهائی که در بدن وجود دارند به‌جنبش درمی‌آیند. همهٔ این توانائی‌ها را هنگامی کسب خواهیم نمود که به‌شکل ثابت و دائم تمرین کنیم. هیچ میزانی از استدلالی که من به‌شما ارائه دهم، قادر نخواهد بود به‌شما چیزی را ثابت کند مگر آنکه خودتان آنرا به‌عینه تجربه کنید. به‌محض آنکه شروع به‌احساس نمودنِ حرکت این جریانات عصبی نمودید، تردید از وجود شما رخت خواهد بست،

اما برای حصول این امر به‌تمرین سخت و هرروزه نیاز دارید. باید حداقل دوبار در روز تمرین کنید؛ بهترین اوقات برای این منظور صبح و غروب است. یعنی آنگاه که شب کم‌کم سپری می‌شود و یا هنگامی که روز کم‌کم شب را پذیرا می‌گردد. هنگام فلق و یا وقت شفق دو هنگامی هستند که با خود آرامش به‌همراه دارند. جسمتان در این دو زمان تمایل به‌آرامش دارد. بایستی از این شرایط طبیعی، نیک بهره بریم و به‌تمرین مبادرت ورزیم. این را برای خود یک قانون کنید که تا تمرین خود را انجام نداده‌اید چیزی میل نکنید؛ در هند به‌کودکان چنین تعلیم داده می‌شود که تا تمرین نکرده و عبادتشان را انجام نداده‌اند به‌هیچ‌کار دیگری نپردازند، که البته رعایت این امر پس از مدتی برای کودک عادی خواهد شد، به‌طوری که تا تمرین نکرده، احساس گرسنگی نمی‌کند. بهتر است آنهائی که استطاعت تهیه کردن اتاقی را دارند که بتوان در آن به‌تنهائی (و بی‌مزاحمت دیگران) تمرین کرد، چنین جائی را برای خود فراهم کنند. از آن اتاق به‌عنوان اتاق‌خواب استفاده نکنید و آنجا راکاملاً پاک و پاکیزه نگه دارید. به‌آن اتاق وارد نشوید مگر پیش از آن خود را شستشو نموده باشید و ذهناً و جسماً پاکیزه باشید. همیشه در اتاق موردنظر گُل بگذارید و تصاویری خوش‌منظر در اطراف قرار دهید. این بهترین محیط برای تمرین یوگی است. صبح و غروب عود بسوزانید. در این مکان از خشم و نزاع و افکار ناپاک بپرهیزید. اجازهٔ ورود به‌این مکان را تنها به‌اشخاصی بدهید که همانند شما می‌اندیشند. آنگاه به‌تدریج فضائی از پاکی و تقدس اتاق را فرامی‌گیرد، به‌گونه‌ای که اگر احساس ناتوانی شدید، اندوه یا تردید داشته باشید و یا اگر ذهنتان آشفته باشد، به‌محض ورود به‌آنجا، خود مکان شما را به‌آرامش می‌رساند. این، اعتقاد معبد و کلیسا بود و در بعضی معابد و کلیساها هنوز هم این شرایط را می‌توان مشاهده کرد، هرچند در اکثر آنها عقیده به‌این شرایط ازبین

رفته است. این اعتقاد همچنین می‌گوید که با حفظ نوسانات مقدس[1]، مکان را هاله‌ای از نور فرامی‌گیرد. آنهائی که قادر به‌تهیهٔ چنین مکانی نیستند می‌توانند هرجا که مایلند به‌تمرین بپردازند. برای شروع، راست بنشینند و اولین چیزی که انجام می‌دهید این باشد که جریانی از افکار مقدس را به‌سوی همهٔ هستی و آفرینش روانه سازید. ذهناً تکرار کنید: «فرخنده باد همه‌چیز؛ آسوده باد همهٔ موجودات؛ پرسعادت باد همهٔ مخلوقات؛» و این را بر چهار جهتِ شرق، غرب، شمال و جنوب تکرار کنید.

به‌زودی درخواهید یافت که سهل‌ترین راه برای کسب سلامت آنست که برای دیگران تندرستی بخواهید، و نیز ساده‌ترین راه برای به‌دست آوردن خوشی و سعادت آنست که برای دیگران شادی و خوشحالی بخواهید. پس از اینکار، آنهائی که به‌خداوند اعتقاد دارند بایستی نماز بگذارند ـ نه برای پول، نه برای سلامتی و نه برای بهشت؛ ـ عبادت برای دانائی و توانائی[2] وگرنه عبادت خودخواهی است.

آنگاه به‌جسم خود بیاندیشید؛ جسم سالم و قوی بهترین وسیله‌ایست که دراختیار دارید. تصور کنید که این جسم همچون سنگ خارا است و شما را در درنوردیدن اقیانوس زندگی مدد می‌کند. آزادی و رهائی هرگز با سستی حاصل نمی‌آید. هرچه ضعف است به‌دور افکنید.

به‌خود تلقین کنید که جسمتان قوی است و ذهنتان تواناست، امید و ایمان بی‌حد و مرز به‌خود داشته باشید.

1- Holy vibrations. 2- Knowledge and light.

۳

پرانا[1]

1- Prana= (پرانا نیروی حیات است و نظیر روانی (Psychic) تنفس فیزیکی است).

پرانایاما[1] برخلاف آنچه که بسیاری تصور می‌کنند مطالبی دربارهٔ تنفس[2] نیست؛ تنفس اگر نگوئیم هیچ رابطه‌ای، می‌توان گفت رابطهٔ اندکی با پرانایاما دارد.

تنفس، تنها یکی از بسیار تمریناتی است که می‌توان از طریق آن به‌پرانایامای واقعی دست یافت. پرانایاما به‌معنی کنترل پرانا است.

بنا به‌عقیدهٔ حکما و فلاسفهٔ هند، کل جهان مرکب از دوچیز[3] است، یکی از آنها آکاشا[4] نامیده می‌شود. آکاشا در همه‌جا هست و بر همهٔ هستی نافذ است.

هر آنچه شکل دارد، یا هر آنچه که نتیجهٔ ترکیب است، از میان آکاشا تظاهر می‌یابد. آکاشا است که به‌هوا، مایعات و جامدات تبدیل می‌شود. و نیز آکاشا است که بدل به‌خورشید، زمین، ماه، ستارگان و ستارگان دنباله‌دار می‌شود.

همین آکاشا است که جسم انسان می‌شود، نیز جسم حیوان، گیاهان، و هرچه واجد شکل و قابل رؤیت است، می‌گردد. آکاشا به‌هر

۱ـ (پرانایاماها (Pranayamas) تمرینهای یوگی برای کنترل نمودن پرانا، به‌واسطهٔ تنفس‌اند).

2- Breathing.

3- Materials.

۴ـ (Âkāsha همان Ether یا اثیر یا عنصر آسمانی است. به‌تعریف دیگر، اولین عناصر مادی یا اولین حالات ماده؛ یا فضای بین جهان فیزیکی و جهان ستاره‌ای است.)

آنچه که حس تواند شد و هرچه که موجود است و زیست می‌کند بدل می‌گردد. (اینها همگی، تظاهرات آکاشایند) ولی خود آکاشا را نمی‌توان مشاهده و درک نمود؛ و بیش از آن ظریف است که بتوان با احساسات معمولی و عادی آنرا درک نمود.

(آکاشا) تنها هنگامی قابل رؤیت می‌شود که غیرخالص شده و شکل اختیار کند. در آغاز آفرینش تنها آکاشا بود و در پایان دورهٔ آفرینش نیز، جامدات، مایعات و گازها همگی دوباره در آکاشا حل می‌شوند و خلقت بعدی باز به‌همان طریق ناشی از آکاشا خواهد بود. به‌واسطهٔ کدام قدرت است که آکاشا به‌این جهان بدل می‌شود؟ به‌واسطهٔ قدرت پرانا. تنها آکاشا است که لایتناهی و بیکران است، چیزی است که در همه‌جا وجود دارد، پس پرانا هم لایتناهی و بیکران است و قدرت آشکارِ در همه‌جا حاضر[1] جهان است.

در شروع (همه‌چیز آکاشا است) و نیز در پایان یک دوره[2]، همه‌چیزه آکاشا خواهد شد، و تمامی نیروهائی که در جهان وجود دارد، باز تبدیل به‌پرانا می‌شود. درگرش یا دورهٔ بعد، هرچه که انرژی می‌نامیم و یا آنچه که به‌عنوان نیرو می‌شناسیم از میان پرانا تظاهر می‌یابد.

پرانا آنچیزی است که به‌عنوان حرکت یا جنبش[3] ظاهر می‌شود. پرانا همان چیزی است که به‌عنوان نیروی جاذبه و یا به‌عنوان خاصیت آهنربائی تظاهر می‌یابد. پرانا است که به‌عنوان فعالیتهای بدن، به‌عنوان جریانات عصبی یا به‌عنوان نیروی تفکر و اندیشه تظاهر می‌یابد.

از تفکر و اندیشه گرفته (که عملی است عالی) تا پست‌ترین عمل،

1- Omnipresent.
2- Cycle.
3- Motion.

همگی صرفاً تجلّی پراناست. جمع کل نیروهای عالم، ذهنی و یا مادی آنگاه که باز به‌اصل وضعیت خود تغییز شکل می‌یابند، پرانا نامیده می‌شوند. «وقتی که نه هستی بود نه نیستی، و هنگامی که تاریکی، تاریکی را نیز پوشانیده بود چه‌چیزی وجود داشت؟ آکاشا بود بدون جنبش و حرکت.» پرانا از جنبش فیزیکی بازایستاده بود ولی به‌همان شکل وجود داشت. در پایان یک دوره، انرژی‌هائی که اکنون در جهان به‌نمایش درمی‌آیند، سکون و قرار یافته و به‌صورت بالقوه درمی‌آیند.

در آغاز دورهٔ بعد، وقایع اینگونه روی می‌دهد: آکاشا ناگهان پدیدار شده و از میان اَشکال گوناگون تظاهر می‌یابد و وقتی تغییر می‌یابد (و به‌محسوسات تبدیل می‌شود)، پرانا نیز به‌همهٔ تجلّیات انرژی تحول می‌یابد. مقصود و منظور از پراناياما به‌واقع همان داشتن کنترل بر پرانا و نیز آگاهی از پراناست. این کنترل و آگاهی می‌تواند برایمان گشایندهٔ با بهای تقریباً بی‌حد وحصر قدرت باشد.

برای مثال، تصور کنید انسانی کاملاً پرانا را فهمیده است و می‌تواند آنرا کنترل کند، چه قدرتی بر روی زمین است که از آن او نباشد؟ او قادر است خورشید و ستارگان را از جایگاهشان جابجا کند، و قادر است هرچیزی را در جهان کنترل کند، از اتم‌ها گرفته تا عظیم‌ترین خورشیدها، چونکه او توانسته است پرانا راکنترل کند. این است هدف و پایان پراناياما.

هنگامی که یوگی به‌کمال می‌رسد، دیگر چیزی در طبیعت نیست که زیر نفوذ و تسلط او نباشد. اگر او به‌اله‌ها یا ارواح فرمان دهد، به‌سوی او روانه خواهند شد. همهٔ نیروهای طبیعت چون برده‌ای از وی فرمان خواهند برد. وقتی شخص نادانی این نیروها را در یک یوگی ببیند (چه‌بسا) آنها را معجزه بخواند. یک صفت ویژهٔ ذهن هندی آنست که همیشه محقق و جویای یافتن آخرین تعمیم محتمل

است و جزئیاتی را که بسیار خسته کننده است، رها کرده، و به‌بعد موکول می‌کند. وداها[1] سؤالی را مطرح می‌کنند، «آن چه‌چیز است که با دانستن آن همه‌چیز را خواهیم دانست؟» همهٔ کتب و همهٔ حکمتها و فلسفه‌ها که به‌نگارش درآمده‌اند، تنها در پی یافتن «آن چیزی» بوده‌اند که با دانستن «آن چیز» همه‌چیز دانسته می‌شود. اگر انسان بخواهد اندک اندک جهان را بشناسد، گوئی می‌خواهد ریگ‌های بیابان را دانه دانه و اختصاصاً بشناسد، که این فرصت زیادی می‌طلبد و از عهده خارج است. پس چگونه می‌توان خودِ دانش و آگاهی بود؟

چگونه برای انسان ممکن است که سرتاسر جزئیات را کامل بداند؟ یوگی در پاسخ می‌گوید که ورای اظهار این واقعیّت یک کلیّت وجود دارد. ورای مقاصد جزئی، یک اصلِ انتزاعی کلی برپا ایستاده است، آنرا درک کنید آنگاه همه‌چیز را درک خواهید نمود.

دروداها «وجود» مطلق یکتا و نیز کسی که آن «وجود» را درک کند کل گیتی را درک نموده‌اند. و چون همهٔ نیروها به‌پرانا تعمیم می‌یابد آنکه پرانا را درک کرده است همهٔ نیروهای جهان را چه مادی و چه روحی درک نموده است. آن کس که پرانا را کنترل کرده است قادر است ذهن خویش و همهٔ اذهان موجود را به‌کنترل درآورد.

و نیز آنکه پرانا را در کنترل دارد بدن خویش و همهٔ ابدان دیگر را کنترل می‌تواند کرد زیرا که پرانا، تجلّی تعمیم نیروهاست. چگونگی کنترل نمودن پرانا یکی از مقاصد پرانایاماست.

هر انسانی باید از همانجاکه ایستاده است شروع کند. باید بیاموزد چگونه چیزهائی را که نزدیکترین به‌او هستند کنترل کند. بدن ما به‌ما

۱ـ Vedas = (وداها قدیمی‌ترین کتب مقدس آرین‌ها (Aryans) یا آریاهاست که شامل چندبخش است مثل ریگ ودا، ساماودا، واجورودا و غیره. ودا در لغت به‌معنی دانش و دانستن است).

بسیار نزدیک است، نزدیکتر از هرآنچه که در جهان خارج وجود دارد، و ذهن ما به‌ما نزدیکترین است. پرانائی که در ذهن و بدن مؤثر واقع می‌شود از میان همهٔ پراناهای جهان نزدیکترین پرانا به‌ما است.

این موج[1] کوچک از پراناکه نمایانندهٔ انرژی‌های ذهنی یا فیزیکی ماست، نزدیکترین موج ازبین همهٔ امواج اقیانوس بیکران پرانا به‌ما است. اگر چنانچه توفیق کنترل این موج کوچک را به‌دست آوریم، آنگاه می‌توانیم امیدوار باشیم که کل پرانا را خود به‌تنهائی کنترل کنیم. یوگی، آنکه اینچنین عمل می‌کند، به‌کمال رسیده است؛ دیگر هیچ‌چیز (در این جهان) نیست که در کنترل او نباشد. او تقریباً قادر به‌انجام هرکاری می‌شود و به‌تقریب به‌همه‌چیز آگاهی می‌یابد. فرقه‌هائی در جهان وجود دارند که به‌کنترل پرانا نائل آمده‌اند. کسانی که از طریق ذهن درمان می‌کنند[2] و یا شفاءدهندگان از راه ایمان‌اند.[3] برخی از آنها طرفدار اصول روحی‌اند[4]، برخی دانشمندان مسیحی‌اند،[5] و بعضی‌شان متخصص خواب مصنوعی‌اند.[6]

علیرغم تفاوت ظاهری در این روشها، در ورای هریک، پراناکنترل می‌شود؛ حال آنکه ممکن است ایشان دانسته یا ندانسته چنین کنند.

اگر همهٔ فرضیات ایشان را (چون آب ـ نمک) بجوشانید، آنچه باقی می‌ماند (مثل باقی ماندن نمک پس از تبخیر آب) همان (کنترل پرانا) است. تنها یک و همان نیرو است که آنها زیر نفوذ خود دارند، هرچند بدان واقف نباشند. اینان به‌کشف نیروئی برخورده‌اند و همانرا نیز ناخودآگاهانه به‌کار می‌بندند، بی‌اینکه ماهیت آنرا بشناسند، اما همان است که یوگی به‌کار می‌بندد (با این تفاوت که یوگی به‌سرشت و

1- Wave.
2- Mind-healers.
3- Faith-healers.
4- Spiritualists.
5- Christian Scientists.
6- Hypnotists.

ماهیت آن واقف است). پرانا در هر موجودی نیروی حیات است. تفکّر، لطیفترین و عالیترین کارکرد پراناست. از سوئی همانطور که می‌دانیم، تفکّر (آگاهانه) همه‌چیز نیست. چیزی به‌نام غریزه یا تفکّر ناخودآگاه، در پائین‌ترین سطح کارکرد (درکل ذهن)، نیز وجود دارد. برای مثال اگر پشه‌ای ما را بگزد، دست ما به‌شکل اتوماتیک (یا خودکار) وبه‌طور غریزی‌حشره را می‌تاراند. این یک‌جور بیان و تعبیر[1] تفکر است. تمامی اعمال واکنشی بدن متعلق به‌این سطح از تفکّراند. در مقابل، سطح دیگری از تفکر، یعنی تفکر آگاهانه وجود دارد.

من تعقّل می‌کنم، من قضاوت می‌کنم، من فکر می‌کنم، من اثرات متعدد اشیاء معینی را می‌بینم، با اینحال این همه‌چیز نیست. می‌دانیم که (حوزهٔ) عقل محدود است. عقل یا شعور، تنها می‌تواند در وسعت معینی سیرکند ولی به‌ورای آن نتواند رسید. دایره‌ای که در آن، (عقل) جولان می‌دهد، درواقع بسیاربسیار محدود[2] است. شبیه قسمتهای معینی از ستارگان دنباله‌داری که به‌سوی یک مدار می‌آیند، واضح است که آنها از خارج این محدوده می‌آیند اگرچه کُمیت عقل برای رسیدن به‌ورای این محدوده لنگ است.

موجباتی که ورود این پدیده‌ها را به‌این محدودهٔ کوچک تحمیل می‌کنند، در خارج این محدوده قرار دارند. ذهن می‌تواند در یک سطح بالاتر، موجودیت پذیرد یعنی در سطح «فوق آگاه[3]».

زمانی ذهن به‌این حالت نائل می‌آید که به‌ورای محدوده‌های عقل سفرکند و با وقایعی رودرو شود که نه غریزه را یارای دسترسی به‌آن

1- Expression.

۲ـ (عاقلان نقطهٔ پرگار وجودند ولی
عشق داند که در این دایره سرگردانند: حافظ).

3- Super Conscious.

است و نه شعور قادر است به‌آنها وقوف یابد؛ این حالت، سامادهی[1] ـ تمرکزکامل، فوق آگاهی ـ خوانده می‌شود. تمام تردستی‌های ظریف نیروهای بدن، یعنی تجلیات گوناگون پرانا، اگر آموخته شوند، ذهن را به‌سمتی می‌رانند که از سطح عملکرد معمولیش (از غریزه تا آگاهی) فراتر رفته، فوق آگاه می‌گردد.

در این جهان یک اصل ثابت در هر سطحی از هستی وجود دارد. برطبق دانش فیزیک، همهٔ عناصر جهان از یک جوهرند، یعنی (در نهایت) تفاوتی بین خورشید و یک انسان وجود ندارد.

اگر خلاف این (اصل) را به‌زبان آورید، دانشمند به‌شما خواهد گفت که افسانه‌پردازی می‌کنید. پس طبق این اصل تفاوتی بین من و یک‌میز نیست؛ میز ماده‌ای در این تودهٔ عظیم ماده (یعنی جهان) است و من ماده‌ای دیگر. گوئی هرشکل، گردابی در اقیانوس بیکران ماده است‌که درآن‌هیچ‌چیز شکل‌ثابتی ندارد. تنها در یک یورش سیل، میلیونها گرداب حاصل می‌تواند شد، به‌طوری که آب تشکیل‌دهندهٔ هر گرداب، متفاوت با لحظهٔ قبل است، این (حجم جدید آب) نیز برای چندثانیه به‌دور خود می‌گردد و سپس خارج شده و جای خود را به‌کمیّت تازه‌ای می‌دهد، بنابراین کل جهان یک تودهٔ مادهٔ دائماً درحال تغییر است که در آن همهٔ اَشکالِ هستی، گردابهای بیشمارند. توده‌ای از ماده به‌گردابی وارد می‌شود، مثل جسم آدمی (که به‌جهان وارد می‌شود)، و برای دوره‌ای از زمان در آنجا می‌ماند، تغییر و تحول می‌یابد، و به‌سوئی دیگر روانه می‌گردد، در این زمان، مثلاً به‌جسم حیوانی بدل می‌شود و بعد از سالهائی چند به‌گردابی دیگر وارد می‌شود و این تغییر وتحول همچنان ثابت است. چیزی به‌عنوان جسم من یا جسم شما (به‌شکل اَخص) وجود ندارد مگر درکلام.

1- Samādhi.

از یک تودهٔ عظیم ماده، یک ماده ماه نامیده می‌شود، دیگری خورشید، آن دیگری انسان و یکی دیگر زمین، گیاه و یا کانی.

در هیچکدام ثباتی نیست، همه‌چیز (به‌جز همان اصل تغییر و تحول) در حال تغییر است، ماده تا ابد سفت و منجمد شده و بعد هم خرد و تجزیه می‌شود؛ لذا این (تقسیم‌بندی صرفاً) تصور ذهن ما است (و نه واقعی)؛ ماده توسط اتر[1] نمایانده می‌شود. هنگامی که کارکرد پرانا بسیار ظریف است، یعنی همان اتر، در حالت ناب‌تر و خالص‌ترِ نوسان[2]، نمایانندهٔ ذهن است و ذهن در این هنگام هنوز توده‌ای غیرقابل تجزیه است.

اگر بتوانید تنها این نوسانات ظریف را درک نمائید، احساس خواهید نمود که کل گیتی ترکیبی است از این نوسانات ظریف.

گاهی برخی داروهای ویژه، نیروئی به‌ما می‌دهند که می‌توانیم این نوسانات را درک کنیم، هرچند (درمورد این داروها) تنها تغییر در حواس[3] ایجاد می‌شود.

بسیاری از شما ممکن است آزمایش معروف آقای هامفری دیوی[4] را به‌خاطر داشته باشید، وقتی که گاز خنده‌آور، وی را از هوشیاری خارج کرد و چگونه در طول سخنرانی بی‌حرکت مانده، گیج و مبهوت شده بود، سپس در آن حال اظهار کرد: کل جهان، تصورات و خیالات است. عجالتاً گوئی نوسانات عظیم از ارتعاش بازایستاده بود و تنها، نوساناتی که او تصورات نامید، بر او نمایانده شد. او قادر بود فقط نوسانات ظریف در اطراف خود را ببیند؛ همه چیز به‌خیال تبدیل شده بود، کل جهان به‌اقیانوس خیال بدل گشته بود، خود او و هرکس دیگر نیز گردابهای کوچک خیال شده بودند. بنابراین حتی در جهان

1- Ether.
2- Vibration.
3- Senses.
4- Humphrey Davy.

خیال، وحدت را درمی‌یابیم و سرانجام به‌نفس[1] کیهانی دست می‌یابیم. می‌دانیم که تنها، نفس کیهانی است که می‌تواند یگانه[2] باشد.

ورای نوسانات و جنبشهای ماده و نیز ورای حرکت، یک نفس کیهانی یگانه وجود دارد. حتی در حرکت آشکار صرف نیز وحدت[3] وجود دارد. فیزیک مدرن هم نشان داده است که وجوه کلی انرژیها در جهان، به‌یکدیگر شباهت دارند. همچنین ثابت شده است که این وجوه کلی انرژی به‌دو صورت وجود دارند: ۱- در حالت اول به‌صورت عامل بالقوه[4] درآمده، ملایم گشته و ساکن[5] می‌گردد ۲- بعداً منتشر شده، به‌اشکال گوناگون نیرو تجلّی می‌یابد؛ باز به‌حالت آرام بازگشته و دوباره (به‌اشکال مختلف نیرو) تظاهر می‌یابد. بنابراین تا ابد این نمود و سکون پی‌درپی ادامه خواهد داشت.

تسلط بر پرانا، همچنانکه پیشتر ذکر آن رفت، همان چیزی است که پرانایاما خوانده می‌شود. آشکارترین تظاهر پرانا در بدن انسان، حرکت ششها است. به‌عنوان یک قاعده، اگر (حرکت ششها) بازایستد، همهٔ نمودهای نیرو در بدن به‌فوریت متوقف می‌گردند. با این حال اشخاصی وجود دارند که با تمرین و عادت دادن خود، حتی وقتی‌که ریه‌هایشان از حرکت بازایستاده، همچنان قادرند به‌گونه‌ای به‌زیستن ادامه دهند.

کسانی هستند که می‌توانند خود را برای چند روز مدفون نمایند و همچنان بدون تنفس زیست کنند. برای نیل به‌این مهم باید از (انسانهای) کاملتر مدد جُست (و از استادی آنان در این امر، بهره برد)

1- Self.
2- One.
3- Unity.
4- Potential.
5- Calm.

و نیز به‌تدریج به‌شرایط دشوارتر تن در داد تا سرانجام به‌مقصود نائل آمد.

پرانایاما در واقع به‌معنی تسلط داشتن بر حرکت ششهاست، و این حرکت در رابطه با تنفس است؛ البته نه‌اینکه تنفس موجد آن باشد بلکه برعکس، این (حرکت) موجد تنفس است. این حرکت، هوا را با عمل پمپ به‌داخل می‌کشد.

پرانا حرکت ریه‌هاست، حرکت ریه‌ها هوا را به‌داخل می‌کشد. پس پرانایاما تنفس نیست بلکه نیروئی که ششها را حرکت می‌دهد توسط پرانایاما کنترل می‌شود.

آن قدرت عضلاتی که از اعصاب به‌عضلات مجاور ششها منتقل می‌شود و ششها را به‌طریق ویژه‌ای به‌حرکت درمی‌آورد، همان پرانا است که ما برآنیم آن را ازطریق پرانایاما کنترل نمائیم.

همینکه بر این پرانا مسلط شدیم، به‌فوریت در خواهیم یافت که همهٔ فعالیتهای پرانا در بدن، به‌آهستگی تحت کنترل درخواهد آمد. من کسانی را دیده‌ام که توانسته‌اند تقریباً هر عضله‌ای را که در بدن وجود دارد، تحت کنترل درآورند؛ و چرا که نه؟ اگر من بتوانم بر روی عضلات ویژه‌ای کنترل داشته باشم، چرا نتوانم هر عضله و عصبی از بدن را کنترل کنم؟

چه چیز غیرمحتملی در این امر وجود دارد؟

در حال حاضر (در بدن ما) این کنترل برقرار نیست و حرکت به‌صورت اتوماتیک (یا خودکار) درآمده است. ما نمی‌توانیم گوشهایمان را اگر بخواهیم حرکت دهیم، حال آنکه حیوانات به‌این کار قادرند. ما قدرت این کار را نداریم چون که تمرین نکرده‌ایم.

این همان چیزی است که «ظهور مجدد ویژگیهای نیائی دور»[1]

1- Atavism.

نامیده می‌شود.

از طرفی می‌دانیم، عملی که به‌صورت مخفی درآمده، می‌تواند دوباره تظاهر یابد.

با کار سخت و تمرین، حرکات ویژهٔ بدن که بیشتر از همه «موقتاً فعال»[1] شده‌اند می‌توان تحت کنترل درآورد. از نظر عقلانی می‌دانیم که هیچ‌چیز غیرمحتمل نیست، و نیز از طرفی می‌دانیم که کنترل کامل هربخشی از بدن امکان‌پذیر است.

احتمالاً برخی از شما پی برده‌اید که در هنگام پرانایاما وقتی عمل دَم انجام می‌دهید، باید کل بدن را با پرانا انباشته کنید. در ترجمه‌های انگلیسی، پرانا به‌عنوان تنفس معرفی شده است، و شاید شما مایل باشید بدانید که چگونه چنین خطائی صورت گرفته است؛ در این مورد باید گفت، کوتاهی از مترجم است (که با فرهنگ هندی و به‌طور اخص با یوگا آشنائی کامل ندارد).

هر بخشی از بدن می‌تواند با پرانا، این نیروی حیاتی، انباشته شود؛ هنگامی که توانائی کاربرد آن را بیابید، دیگر قادر به‌کنترل تمام بدن هستید.

نه‌تنها در این حال باید همهٔ مرارت و بیماری‌ای که در بدن حس می‌شود کنترل شود، بلکه باید بتوانید بدنِ (هر شخص) دیگری را نیز کنترل کنید. هر آنچه که در این جهان است، قابل انتقال به‌دیگری و یا مسری است، بد یا خوب.

اگر جسم شما در حالت خاصی از التهاب[2] باشد، تمایل به‌ایجاد همان التهاب در دیگران (از سوی شما) هست. اگر قوی و سالم

1- Dormant.

2- tension= (اگرچه کلمهٔ التهاب گویای کامل معنای این کلمه نیست ولی بهتر از لفظ غلط ولی متأسفانه جاافتادهٔ تنش است.)

هستید، آنانی که در کنار شما زندگی می‌کنند نیز تمایل به‌قوی و سالم شدن خواهند یافت، و برعکس اگر شما بیمار و ضعیف باشید، اطرافیانتان هم تمایل به‌مثل شما شدن پیدا می‌کنند. درمورد هرکس که برای سلامت بخشیدن به‌دیگران تلاش می‌کند، معنی‌اش به‌سادگی این است که سلامت خودش را به‌دیگران منتقل می‌کند. این نوعی بهبودی بخشیدن به‌شکل بدوی آن است. آگاهانه یا ناآگاهانه، صحّت و سلامت می‌تواند انتقال یابد.

اگر شخصی بسیار قوی با شخصی نحیف و ضعیف زندگی می‌کند، او را (شخص ضعیف را) اندکی قوی‌تر خواهد ساخت، چه آگاهانه به‌این امر مبادرت ورزد و چه ناآگاهانه.

هنگامی که (این انتقال)، آگاهانه انجام شود، باعث تسریع و بهتر نتیجه بخشیدن این عمل است. درمقابل، می‌دانیم که ممکن است حتی شخصی با وجود آنکه خودش از سلامتی چندانی بهره‌مند نیست، بتواند سلامتی را به‌دیگری ارزانی دارد؛ در این مورد کنترلِ مختصراً بیشتری بر روی پرانا داشته و می‌تواند عجالتاً پرانای خویش را برانگیزاند، گوئی در وضع مطلوب یک حالت ویژهٔ نوسان، آن را به‌دیگری منتقل می‌کند.

مواردی بوده است که این روند از یک فاصلهٔ دور اجرا شده است، هرچند درواقع فاصله به‌آن معنی شکاف و جدائی (دراین مورد) وجود ندارد.

درکجا یک فاصلهٔ (ظاهری) هست که جدائی و شکاف (واقعی) وجود داشته باشد؟

آیا بین شما و خورشید جدائی و شکافی هست؟ در این مورد، تودهٔ لاینقطعی از ماده (در این شکاف ظاهری) موجود است، خورشید، بخشی است و شما بخشی دیگر.

آیا بین بخشی از یک رودخانه و بخش دیگر آن، شکافی هست؟

موارد بهبودی بخشیدن و شفا دادن از فاصلهٔ زیاد، موضوعی کاملاً حقیقی است. پرانا می‌تواند به‌فاصلهٔ بسیار دوری منتقل شود؛ اما درمقابل یک مورد واقعی و صادقانه، صدها فریب و کلاهبرداری در این مورد صورت گرفته است. موضوع روند شفابخشی آنطور هم که فکر می‌کنیم ساده نیست. در بیشتر موارد معمول، از این شفادهندگی درخواهید یافت که شفادهنده فقط از حالت طبیعی سلامت بدن فرد سود می‌جوید. یک آلوپات[1] می‌آید و یک بیمار وبائی را با داروهایش درمان می‌کند. یک هوموپات[2] نیز داروهایش را تجویز می‌کند، ولی احتمالاً کاری بیش از آنچه یک آلوپات انجام می‌دهد، برای درمان بیمارانش صورت می‌دهد، زیرا یک هوموپات تزاحمی برای بیمارانش ایجاد نمی‌کند، بلکه اجازه می‌دهد که طبیعت کار را برای آنها به‌انجام رساند. شفادهندگان از طریق ایمان[3]، با انجام کار عملی کمتری (حتی نسبت به‌یک هوموپات) درمانگری می‌کنند زیرا این درمانگران از نیروی ذهن خود برای نتیجه و ثمر بخشیدن استفاده می‌کنند و به‌واسطهٔ ایمان، پرانای موقتاً غیرفعال‌شدهٔ بیمار را برمی‌انگیزانند.

اشتباهی که همواره شفادهندگانِ به‌طریق ایمان می‌کنند این است که تصور می‌کنند که ایمان، مستقیماً و بدون واسطه، شخص (بیمار) را درمان می‌کند، و لیکن ایمان به‌تنهائی شرط لازم و کافی (برای درمان) نیست. بیماریهائی هستند که بدترین علامتشان این است که بیمار هرگز تصور نمی‌کند که بیمار است. خود ایمان شدید بیمار، یک علامت بیماری است و اغلب نشان‌دهندهٔ آن است که مریض به‌زودی دار فانی را وداع خواهد گفت. این اصل که ایمان، قدرت

1- Allopath. 2- Homoepath.
3- Faith-healers.

درمان دارد این موارد را شامل نمی‌شود. اگر فقط ایمان بود که درمان می‌نمود، این بیماران می‌بایستی درمان می‌پذیرفتند، درصورتی که درحقیقت، پرانا است که درمان را صورت می‌دهد.

انسان بیغش[1]، او که پرانا را می‌تواند کنترل نماید، قادر است پرانا را به‌حالت ویژه‌ای از نوسان آورد و همچنین می‌تواند آن را به‌دیگران منتقل کند و در آنها نیز همان نوسان را برانگیزاند. این مسئله را حتی در فعالیتهای روزمرّه هم می‌توان مشاهده کرد.

من با شما صحبت می‌کنم. سعی من درچیست؟ گوئی من ذهنم را به‌حالت ویژه‌ای از نوسان می‌رسانم و هرچه بیشتر در این امر موفقیّت حاصل کنم بیشتر به‌واسطهٔ گفتارم بر شما تأثیر می‌گذارم. همگی شما می‌دانید که هرگاه با حرارت بیشتری حرف می‌زنم، از این سخنرانی بیشتر لذت می‌برید، و وقتی شور و هیجان کمتری دارم، احساس می‌کنید که سخنرانی من برایتان جالب نیست. افرادِ دارای قدرت ارادهٔ[2] بسیار عظیم در این جهان، حرکت‌دهندگان جهان[3]، می‌توانند پرانای خود را به‌اوج حالت نوسان برسانند، و این قدرت بس عظیم، در یک چشم برهم‌زدن، دیگران را به‌خود جلب می‌کند و هزاران نفر را به‌سوی خود می‌کشد، حال آنکه این بی‌شمار افراد تصور می‌کنند که (باارادهٔ) خود به‌آن سمت می‌روند.

پیامبران بزرگ جهان، شگفت‌آورترین تسلط را بر پرانا داشته‌اند، که به‌ایشان قدرتی اینچنین بخشیده بود. آنها پرانای خود را به‌بالاترین حالت جنبش[4] می‌رسانیدند و این بود که توان تسلط بر جهان را

1- Pure man. 2- Will-powers.

3- World-movers.

4- Motion = (دراینجا واژهٔ جنبش که درمورد پرانا آورده شده رساتر است زیرا برای پرانا در صفحات قبل نیز، ویبراسیون که همان‌نوسان، ارتعاش و جنبش است بکار رفت.)

داشتند. همهٔ تظاهرات قدرت (حقیقی) برخاسته از این کنترل است. ممکن است کسی راز این قدرت را (حقیقتاً) نداند ولی این یک جور تعبیر و تأویل است (اگر مفهوم این راز را غیر از آنگونه که واقعاً هست هم بیان کنیم).

گاهی در بدن خود شما ذخیرهٔ پرانا کم و بیش به‌یک قسمت (از ساختمان بدنتان) متمایل می‌گردد؛ در این صورت تعادل به‌هم می‌خورد و وقتی تعادل پرانا آشفته شد، چیزی که آن را بیماری می‌نامیم بروز خواهد کرد. (لذا در این حال) کاستن از پرانای بیش از حد لازم، یا رسانیدن پرانا به‌آن حدی که مطلوب است، بیماری را مداوا خواهد نمود. ازطرفی، پراناياما شخص را آگاه می‌کند به‌اینکه چه وقتی در جائی از بدن، پرانا کاسته‌تر یا افزون‌تر از آنچه باید باشد شده است. احساساتی که (از کاستی یا فزونی پرانا) خبر می‌دهند بسیار ظریفند و ذهن (تعلیم‌یافته) حس خواهد کرد که پرانا (به‌طور مثال) در انگشتان پا و یا دست کاهش یافته است، و درنتیجه قدرت تأمین آن را در اختیار خواهد گرفت.

اینها در زمرهٔ فعالیتهای گوناگون پراناياما است، که باید به‌تدریج و به‌آهستگی آموخته شوند؛ چنانکه ملاحظه خواهید کرد سراسر حوزهٔ راجایوگا درواقع آموزش کنترل و هدایت پرانا در سطوح گوناگون پرانا است.

هنگامی که انسان انرژیهای خود را متمرکز نموده است، بر پرانائی که در بدن اوست تسلط می‌یابد. شخص در حال مراقبه نیز در حال تمرکز نمودن بر پرانا است.

در یک اقیانوس، امواج غول‌آسائی بسان کوهها وجود دارد، نیز امواج کوچکتر و باز هم کوچکتر، و در سطح کمتر، حباب هم هست، اما پشتیبان همهٔ آنها اقیانوس بیکران است.

در یک کرانه از یک اقیانوس، حباب است و در کرانهٔ دیگر، امواج

غول‌آسا در خروشند. پس کسی می‌تواند (مثل یک موج عظیم) بسیار بزرگ باشد، و دیگری یک حباب کوچک، ولی هریک با اقیانوس لایتناهی انرژی مرتبطند، این حق متعارفِ هر موجودی است که زیست می‌کند. هرجاکه حیات وجود دارد، در ورای آن، مخزن انرژی نامحدودی نهفته است.

مثلاً نوعی قارچ بسیارکوچک، به‌گونهٔ حباب بسیار ریز، هر زمان از مخزن بیکران انرژی سربرمی‌کند و آهسته و پیوسته دستخوش دگرگونی شده، و این شکل (از نمود انرژی لایتناهی) باگذشت زمان، گیاه و سپس حیوان و آنگاه انسان شده و درنهایت به‌خدا می‌رسد. روزگاران بسیاری برای نائل آمدن به‌این حالت طی می‌شود اما زمان چه معنی می‌دهد؟ یک فزونی سرعت و یک فزونی چالش، می‌تواند پلی بر ورطهٔ زمان بزند.

یوگی می‌گوید: «طبیعتاً برای کوتاهتر شدن زمان لازم برای انجام کاری که فرصت زیادی می‌طلبد، می‌توان بر شدت عمل افزود.»

اگرچه آدمی می‌تواند به‌آهستگی درکسب این انرژی از توده نامحدود انرژی موجود در جهان، همّت کند ولی دراینصورت محتمل است که به‌صدها هزار سال برای اِلٰه[1] شدن، وقت نیاز داشته باشد؛ شاید پس از پانصدهزار سال اوج بگیرد و احتمالاً پس از پنج میلیون سال دیگر! به‌تکامل برسد.

برای رشد سریع، زمان باید کوتاه شود. چرا این موضوع غیرمحتمل نیست که بتوان با تلاش کافی، در عرض ۶ ماه یا ۶ سال به‌این هدف رسید؟ زیرا عقل نشان می‌دهد که محدودیتی وجود ندارد. اگر یک موتور با مقدار معیّنی از سوخت زغال‌سنگ، دو مایل در ساعت بپیماید، همین مسافت را در عرض مدت کمتری با ذخیرهٔ

1- Deva.

بیشتری از زغال‌سنگ طی خواهد کرد.

متشابهاً چرا روح نتواند با شدت بخشیدن به‌عمل خود در این زندگی (یا در همین دوره از زندگی) به‌تکامل برسد؟ می‌دانیم که سرانجام همهٔ موجودات به‌آن هدف غائی نائل خواهند شد. اما چه کسی فکر می‌کند که می‌تواند میلیونها سال به‌انتظار (تکامل) بماند؟

چرا به‌فوریت به‌آن نتوان رسید، حتی با این بدن به‌شکل انسانی (و این جهانی‌اش)؟ چرا نتوان به‌آگاهی بیکران و قدرت نامحدود، اکنون و در این زمان دست یافت؟ عقیدهٔ یوگی، سراسر دانش یوگی، به‌سمت نهایت آموزش به‌انسانها جهت داده شده است که چگونه به‌جای آنکه پیشرفتی آهسته از نقطه‌ای به‌نقطه‌ای داشته باشند و تا به‌تکامل رسیدن همهٔ نژادهای بشری به‌انتظار بمانند، با افزودن قدرت همگونگی و تطبیق، زمان را برای نیل به کمال، کوتاه نمایند.

همهٔ پیامبران بزرگ، اولیاء و پیشینیان جهان، چگونه عمل کردند؟ آنان در پهنای کوچکی از حیات، کل حیات بشری را زندگی کردند؛ همهٔ طول زمانی را که بشر به‌طور معمول برای تکامل نیاز دارد، در یک دوره از حیات پیمودند.

ایشان هیچ اندیشهٔ دیگری را به‌ذهن خود راه ندادند و هرگز حتی یک لحظه برای هیچ عقیدهٔ دیگری زندگی نکردند، لذا راه برای آنان کوتاه شد.

این همان معنی و مقصود تمرکز، افزودن قدرت همگونگی و تطابق، و سپس کوتاه کردن زمانی است. راجایوگا دانشی است که به‌ما می‌آموزاند چگونه قدرت تمرکز را به‌دست آوریم.

پرانایاما، در آئین روح‌گرائی[1] چگونه عملی می‌شود؟ این آئین نیز یکی از تظاهرات پرانایاما است.

1- spiritualism.

اگر این موضوع حقیقت داشته باشد که ارواح مردگان بقا دارند، و فقط از دیدن آنها ناتوانیم، کاملاً محتمل است که بگوئیم شاید آنها در اطراف ما هستند ولی ما نه‌می‌توانیم آنها را رؤیت کنیم و نه احساس و یا لمس نمائیم.

ممکن است دائماً از میان جسم (غیرفیزیکی‌شان) عبور کنیم و آنها ما را نبینند و حس نکنند. این یک حلقه در میان حلقهٔ دیگر است، جهانی در جهان.

همهٔ موجودات در حالت مشابهی از نوسان، قادر به‌دیدن موجود دیگری هستند، اما اگر موجوداتی باشند که پرانا را در سطحی از یک نوسان بالاتر بنمایانند، قابل رؤیت نخواهند بود. به‌طور مثال ممکن است شدّت نوری را آنقدر زیاد کنیم که نتوانیم هیچ چیز را مشاهده کنیم، اما هستند موجوداتی با بینائی بسیار قویتر که بتوانند در این نور شدید اشیاء را ببینند. طیف بینائی ما آدمیان، تنها سطحی از نوسان پرانا است.

برای مثال، اتمسفر را درنظر بگیرید، لایه‌های جوّ بر روی هم انباشته شده‌اند، اما لایه‌های نزدیکتر به‌زمین فشرده‌تر از لایه‌های فوقانی‌ترند و اگر اتمسفر را به‌سمت بالا طی کنیم، رقیق و رقیق‌تر می‌شود.

نیز درمورد اقیانوس؛ همچنانکه فرو و فروتر می‌رویم فشار آب افزایش می‌یابد و موجوداتی که در ته دریا زیست می‌کنند هرگز نمی‌توانند به‌سطح آب بیایند، یا اینکه در این صورت نابود می‌شوند. جهان را همچون اقیانوسی از اتر[1] درنظر آورید، که شامل لایه‌ای بعد از لایهٔ دیگر، از درجات متفاوت نوسان، تحت اثر پرانا است؛ با دور شدن از مرکز، نوسانات واجد فرکانس بسیار بیشتری می‌گردند، لذا هر

1- Ether.

طیف نوسان یک سطح یا لایه را می‌سازد. اکنون تصور کنید این طیفهای نوسان به‌سطوح مختلف تقسیم شده‌اند؛ میلیونها مایل، یک مجموعه از نوسان و میلیونها مایل بعد از آن، دستهٔ فراتری از نوسان وجود دارد و همینطور تا انتها.

بنابراین احتمال دارد آنهائی که بر سطحی از یک حالت ویژهٔ نوسان زندگی می‌کنند قادر باشند دیگری‌را تشخیص بدهند اما نتوانند آنهائی راکه در سطح بالاتر از خودشان هستند، تشخیص بدهند.

تا این زمان، تنها توسط تلسکوپ و میکروسکوپ می‌توانیم حوزهٔ بینائی خود را افزایش دهیم، متشابهاً توسط یوگا می‌توانیم خودمان را به‌حالتی از لایهٔ بالاتر نوسان برسانیم، به‌طوری که سرانجام قادر خواهیم بود که آنچه در آنجا در جریان است را مشاهده کنیم. فکر کنید که این اتاق پر از موجوداتی است که ما نمی‌توانیم آنها را رؤیت نمائیم؛ آنها پرانا را در حالت خاصی از نوسان نشان می‌دهند حال آنکه ما در سطح دیگری هستیم. آنها سطح حساس را می‌نمایانند ولی ما سطح مقابل و متضّاد آن را.

پرانا ماده‌ای است که ترکیب ما و آن موجودات از آن است.

همگی‌مان بخشهای یکسان اقیانوس پرانا هستیم، تنها در سرعت نوسان و ارتعاش با یکدیگر متفاوتیم. اگر من بتوانم خود را به‌سطح نوسان سریع (یا فرکانس بالا) برسانم، این سطح به‌سرعت مرا دچار دگرگونی می‌کند؛ چنانکه دیگر قادر به‌دیدن شما نخواهم بود؛ شما ناپدید گشته، آنها پدیدار می‌گردند. برخی از شما به‌حقیقت داشتن این موضوع باور دارید. واژه‌ای در یوگا است که شامل کل آن چیزی است که ذهن را به‌وضع بالاتری از نوسان می‌رساند، و آن واژه، «سامادهی» است. یعنی همهٔ این حالتهای نوسان فراتر، نوسانات فوق آگاه ذهن، در یک کلمه گرد آمده است، «سامادهی». سامادهی در درجات پائین‌تر، نگرشی از این موجودات به‌ما می‌دهد ولی

سامادهی در فراترین پایه هنگامی است که چیزهای واقعی را بتوانیم ببینیم، یعنی ماده‌ای را ببینیم که همهٔ موجودات، در هر پایه‌ای، از آن ترکیب‌یافته و یا به‌وسیلهٔ آن ساخته شده باشند. مثلاً اگر توده‌ای از خاک رُس را بشناسیم، دیگر خاک رُس را در هر جائی از این دنیا خواهیم شناخت. سرانجام پی می‌بریم که پرانایاما، شامل همهٔ آن چیزی است که حقیقت آئین روح‌گرائی نیز هست.

متشابهاً هرجا که فرقه یا گروهی از مردم را بیابید که در تلاش و جستجو برای یافتن هرچیز ناپیدا و رازگونه‌اند، آنچه که انجام می‌دهند درواقع همین یوگاست و لذا انگیزهٔ تسلط بر پرانا را دارند. همچنین درخواهید یافت هرکجا نمایش شگفت‌آوری از قدرت برپا است، نوعی تظاهر از پراناست. حتی دانشهای مربوط به‌علم فیزیک می‌توانند جزو پرانایاما به‌حساب آیند.

چه چیزی موتور یا ماشین بخار را به‌حرکت درمی‌آورد؟ (در این مثال) پرانا به‌واسطهٔ بخار عمل می‌کند.[1] پدیده‌های الکتریسیته چه چیزهایی جز پرانا هستند؟

دانش فیزیکی چیست؟ دانش فیزیک، دانش پرانایاما به‌واسطهٔ وسائل بیرونی است.

پرانایی که خود را به‌عنوان قدرت ذهن و روح متجلّی می‌کند، می‌تواند تنها توسّط وسائل روحی و ذهنی به‌کنترل درآید.

آن بخش از پرانایاما که قصد تسلط بر تظاهرات فیزیکی پرانا را به‌وسیلهٔ اسباب و لوازم فیزیکی دارد، «دانش فیزیکی» خوانده می‌شود، و آن بخش از پرانایاما که سعی درکنترل تجلیّات پرانا به‌عنوان نیروی ذهنی یا روحی به‌کمک توانائی خود ذهن یا روح را دارد، «راجایوگا» نامیده می‌شود.

۱ـ (همچنانکه پرانا در حرکت ششها به‌واسطهٔ تنفس عمل می‌کند).

۴

پرانای[1] مربوط به روان

1- The psychic prana.

به‌عقیده یوگی‌ها، دونوع جریان عصبی در ستون نخاعی وجود دارد که پینگالا[1] و ایدا[2] نامیده می‌شوند و نیز یک مجرای میان‌تهی به‌نام سوشومنا[3] که از میان طناب نخاعی عبور می‌کند.

در انتهای تحتانی این کانال یا مجرای میان‌تهی، همان چیزی قرار گرفته که یوگی‌ها آن را لوتوس کندالینی[4] می‌نامند. آنها (یعنی یوگی‌ها) می‌گویند این لوتوس به‌شکل سه‌ضلعی یا مثلث است، که درآن، به‌زبان سمبولیک یوگی‌ها، نیروئی تحت عنوان کندالینی، به‌شکل مارپیچ نهفته است. (مولادها را مکان کندالینی است و کندالینی یعنی نیروی حیاتی؛ انرژی آن به‌شکل جنسی در انسان به‌استفاده می‌رسد، یا کنترل شده و ناگهان آزاد می‌شود و تجارب روحی و روانی را به‌همراه می‌آورد. این روند تعالی و تلطیف این نیروی حیاتی یا انرژی جنسی به‌زبان روانشناسی، sublimation گفته می‌شود که در یوگا به‌شکل کیمیاگرانه تحقق می‌یابد.)

هنگامی که کندالینی بیدار می‌شود، تلاش برای عبور دادن یک نیرو از میان مجرای میان‌تهی می‌کند، و همچنانکه این نیرو مرحله‌به‌مرحله صعود می‌کند، گوئی پرده‌های ذهن[5] یکی پس از

1- Pingala.
2- Idā.
3- sushumnā.
4- Lotus of the kundalini.
5- Mind.

دیگری کنار رفته، نگرش‌های گوناگون و قدرتهای عجیب برای یوگی حاصل می‌آید. وقتی این نیرو به‌مغز[1] برسد، یوگی به‌طورکامل از ذهن و بدن خویش جدا گشته و روح[2] وی در آن هنگام آزاد است.

می‌دانیم طناب نخاعی به‌شکل خاصی ساخته شده است. اگر شکل هشت لاتین را به‌صورت افقی درنظر بگیریم، [∞] دوبخش وجود دارد که در وسط به‌یکدیگر متصلند.

تصورکنیدکه تعدادی‌ازاین‌اشکال بر روی هم قرارگرفته‌اند و طناب نخاعی‌راتشکیل داده‌اند. قسمت‌چپ، ایدااست‌وقسمت‌راست، پینگالا، و مجرای میان‌تهی که ازمرکز طناب نخاعی می‌گذرد، سوشومنا است.

جائی که طناب نخاعی در بعضی نواحی مهره‌های کمری خاتمه می‌یابد، رشته‌های ظریفی به‌سمت پائین گسیل می‌دارد، و این مجرا در طول این فیبرها یا رشته‌ها، حتی در فیبرهای بسیار ظریف نیز، وجود دارد. مجرا در انتهای پائینی بسته می‌شود که در این حال نزدیک شبکه خاجی[3] است، که طبق فیزیولوژی نوین سه‌ضلعی است. شبکه‌های گوناگون که مراکزی در ستون نخاعی دارند گواهی بر لَه (موجودیت) لوتوس‌های (یا نیلوفرهای) گوناگونِ مورد ادعای یوگی هستند. یوگی چند مرکز را در بدن تصور می‌کند که با مولادهارا[4] که در قاعده است، آغاز می‌شود، و آخرین مرکز، ساهاسرارا[5] یا نیلوفر هزاربرگ می‌باشد که در مغز واقع است. پس اگر شبکه‌های گوناگون، معرف این نیلوفرها باشند، می‌توان به‌زبان فیزیولوژی نوین، عقیدهٔ یوگی را به‌سادگی فهمید.

می‌دانیم که دو نوع کارکرد (متضاد) در جریانات عصبی برقرار

1- Brain. 2- Soul.
3- Sacralplexus. 4- Mulādhāra.
5- Sahasrarā.

است، یکی آوران[1] و دیگری وابران[2] که به‌ترتیب یکی حسّی و دیگری حرکتی است؛ نیز به‌ترتیب یکی مایل به‌مرکز و دیگری گریز از مرکز است. یکی از آنها (آوران) حس را به‌مغز آورده، دیگری (وابران) فرمان را از مغز به‌اعضاء بدن می‌برد. این نوسانات (یا جریاناتِ عصبی) همگی در یک رشتهٔ طولانی به‌مغز می‌پیوندند. به‌منظور توضیحِ بیشتر، واقعیتهایی چند را باید خاطرنشان کنم.

اولاً طناب نخاعی، به‌پیاز مغز تیره یا بصل‌النخاع خاتمه می‌یابد که جزو مغز نیست و در مایعی شناور است[3]، اگر ضربه‌ای به‌سر بخورد، نیروی ضربه در این مایع منتشر می‌شود (و بدین‌ترتیب) تا حد ممکن از صدمه به‌بصل‌النخاع جلوگیری می‌شود.

ثانیاً باید همهٔ مراکز را به‌ویژه سه‌تای این مراکز یعنی مولادهارا (در قاعده)، ساهاسرارا (نیلوفر هزارپر در بالاترین قسمت مغز)، مانی‌پورا (نیلوفری در قسمت ناف)، را به‌خاطر داشته باشیم. اکنون یک واقعیت فیزیکی را در نظر می‌گیریم. دربارهٔ الکتریسیته و نیز نیروهای گوناگون مربوط به‌آن چیزهائی شنیده‌ایم.

ماهیت واقعی الکتریسیته هنوز بر ما پوشیده است، اما این را می‌دانیم که الکتریسیته نوعی حرکت است. انواع متفاوت حرکت درجهان وجود دارد؛ چه تفاوتی بین آنها و الکتریسیته است؟ یک میز فلزی را تصورکنید که ذرات باردار آن در جهات گوناگون در حرکتند؛ اگر این ذرات را در یک جهت هدایت کنیم، الکتریسیته ایجاد خواهد شد.

اگر ذرات موجود در هوا را نیز بتوان در یک جهت هدایت کرد،

1- Afferent. 2- Efferent.

۳- (این مایع، مایع مغزی ـ نخاعی یا Cerebrospinal Fluid یا CSF گفته می‌شود که اطراف مغز و در داخل بطنهای مغز و اطراف نخاع است و نیز از طریق کانال مرکزی نخاع در داخل نخاع می‌باشد).

باتری عظیمی از الکتریسیته ایجاد خواهد شد.

یک واقعیت فیزیولوژیکی خاطرنشان می‌سازد که مرکزی برای تنظیم دستگاه تنفس وجود دارد که بر جریانات عصبی نیز می‌تواند عمل کنترل‌کنندگی داشته باشد.

اکنون خواهیم دید که چرا انجام تمرین تنفس ضروری است.

در وهلهٔ نخست، ویژگی تنفس آهنگین (یا ریتمیک) این است که ذرات موجود در بدن را در یک جهت سامان می‌دهد. هنگامی که ذهن به‌شکل دلخواه این جریان را ایجاد نماید، جریانهای عصبی شبیه به‌جریان الکتریسیته می‌شوند، زیرا ثابت شده است جریان عصبی همانند یک جریان الکتریکی از قطبیّت تبعیّت می‌کند.

این موضوع نشان می‌دهد که وقتی خواست و اراده به‌جریان عصبی تغییرشکل دهد، به‌چیزی همانند جریان الکتریسیته مبدل شده است. لذا وقتی همهٔ جریانات یا نوسانات موجود در بدن کاملاً هماهنگ و ریتمیک شوند، گوئی بدن به‌باتری عظیمی از اراده و اختیار تبدیل گشته است. یوگی خواستار و درپی این قدرت عظیم است. این شرحی بود از تمرین تنفسی به‌زبان فیزیولوژی. مقصود از انجام این تمرین آن است که در بدن هماهنگی ایجاد کرده، یارای آن را بیابیم که به‌واسطهٔ مرکز تنفسی (یا مراکز ارادی و غیرارادی تنفسی)، مراکز دیگر را کنترل کنیم. هدف پرانایاما برانگیختن نیروی ذخیره شده در مولادهارا، که کوندالینی نام دارد، می‌باشد. هرآنچه که مشاهده یا تصور می‌کنیم یا در رؤیا می‌بینیم، در فضایی محاط شده است؛ این فضا عادی و معمولی است و ماهاکاشا[1] یا فضای عنصری یا بسیط نامیده می‌شود. هنگامی که یوگی افکار کسی را می‌خواند یا اشیاء خارج از دسترس حس را درک می‌کند، درواقع در نوع دیگری از

1- Mahākāsha: elemental space.

فضا آنها را مشاهده می‌کند که چیت‌اکاشا[1] یا فضای ذهنی نام دارد. و آن هنگام که یوگی توانائی درک چیزهای غیرمادی را کسب می‌کند و روح (او) در طبیعت خود می‌درخشد، چیداکاشا[2] یا فضای دانائی نام دارد. وقتی کندالینی (یا نیروی حیات) بیدار شود و به‌مجرای سوشومنا وارد گردد، در این حال تمامی ادراکات در فضای ذهنی‌اند.

هنگامی که کندالینی به‌انتهای مجرا برسد، که به‌مغز باز می‌شود، ادراک یا مشاهدهٔ غیرمادی، در فضای دانائی است. در مقایسه با الکتریسیته درمی‌یابیم که جریان الکتریسیته را تنها در طول سیم ایجاد کند اما طبیعت، نیاز به‌هیچ سیمی برای گُسیل جریانهای بسیار زیاد ندارد.[3] ثابت شده است که به‌واقع نیازی به‌سیم (برای انتقال جریان) وجود ندارد، و تنها ناتوانی ما است که به‌استفاده از آن ناگزیرمان می‌کند.

به‌همان طریق، همهٔ نوسانات و حسهای بدن که به‌مغز گسیل می‌شوند (یا مخابره می‌شوند) یا از مغز به‌بدن گسیل می‌گردند از طریق این رشته‌های عصبی است. همانطورکه گفته شد، رشته‌های حسی و حرکتی در طناب نخاعی، برای یوگی‌ها، ایدا و پینگالا هستند. اینها کانالهای عمده برای مسیر جریانات آوران و وابران‌اند. اما چرا ذهن نتواند بدون استفاده از رشته یا سیم، اخبار و اطلاعات را مخابره کرده یا نسبت به‌آن واکنش نشان دهد؟

یوگی معتقد است اگر بتوانیم به‌انجام این امر نائل آئیم از اسارت ماده[4] آزاد گشته‌ایم. چگونه؟ اگر بتوانیم جریانی ایجاد کنیم که از سوشومنا، مجرائی که در میان ستون نخاعی است، عبورکند، مسئله

1- Chittākāsha: mental space. 2- Chidākāsha: knowledge space.

۳ـ خوانندهٔ محترم باید به‌خاطر داشته باشد که این مطالب هنگامی ارائه شده‌اند که هنوز دستگاههای بی‌سیم اختراع نشده بود (ویراستار انگلیسی‌زبان کتاب.)

4- Bondage of matter.

حل شده است. ذهن، مسئول تجهیز شبکهٔ سیستم عصبی است و باید هم خود ذهن به‌میان آن رخنه و نفوذ کند، به‌طوری که برای انجام کار، به‌هیچ رشته (عصبی‌ای) نیاز نباشد. آنگاه است که رها از بند تن، همهٔ دانائی به‌سوی ما رهسپار خواهد شد.

به‌همین دلیل بسیار اهمیت دارد که بتوانیم سوشومنا را کنترل کنیم. اگر بتوانیم جریان ذهنی را از مجرای میان‌تهی، بدون هیچ رشتهٔ عصبی عبور دهیم، در این حال، به‌عقیدهٔ یوگی مشکل برطرف شده است؛ یوگی همچنین معتقد است که این کار انجام‌شدنی است. سوشومنا در اشخاص معمولی در انتهای تحتانی‌اش مسدود است و هیچ جریانی از آن عبور نمی‌کند. یوگی تمرینی را پیشنهاد می‌کند که به‌واسطهٔ آن می‌توان این کانال را بازکرد، و آنگاه جریانات عصبی این مسیر را خواهند پیمود.

هنگامی که یک حس به‌این مرکز حمل می‌شود، این مرکز واکنش نشان می‌دهد.

این واکنش درمورد مراکز اتوماتیک یا خودکار، حرکتی را درپی دارد؛ درمورد مراکز آگاه، ابتدا درک حاصل می‌شود و بعد از درک، حرکت به‌وجود می‌آید.

همهٔ مشاهدات یا ادراکات، واکنشی نسبت به‌یک کنش بیرونی است. اگر اینطور است، چگونه مشاهده یا ادراک در رؤیا، که عملی از خارج وجود ندارد، ایجاد می‌شود؟

(پاسخ:) باید جریان حسی در جائی به‌صورت پیچاپیچ[1] برقرار باشد.

به‌طور مثال، من شهری را می‌بینم، ادراک آن شهر واکنشی حاصل آمده از دریافتهای حسی از یک شیء در بیرون، که شامل آن شهر

1- Coild up.

است، می‌باشد. پس می‌توان گفت نوسانی معین در مولکولهای مغز، به‌واسطهٔ نوسان در عصبهای حمل‌کننده، ایجاد می‌شود، که بعدها مجدداً به‌واسطهٔ نوسان ایجادشده توسط اشیاء بیرونی (که در مثال شهر، تداعی‌کنندهٔ آن شهر هستند)، به‌خاطر آورده می‌شوند. به‌همین دلیل اکنون، حتی پس از زمانی دراز، می‌توانم آن شهر را به‌یاد آورم. این خاطره پدیده‌ای دقیقاً مشابه با اصل است، فقط شکل ملایمتری دارد.

اما این حالت، که حتی در شکل ملایمتری نوسانات مشابه در مغز بوجود می‌آیند، ازکجا حاصل می‌آید؟ مسلماً از حس‌های اولیه پدید نمی‌آید. بنابراین باید حس‌هائی باشند که در جائی به‌صورت پیچاپیچ قرار داشته باشند و با عملشان واکنش ملایمی را منتشر کنند که می‌توان مشاهدهٔ رؤیا نام نهاد.

مرکزی که همهٔ این «حس»های ته‌نشین‌شده[1]، گوئی در آن ذخیره و انباشته شده‌اند، «مولادهارا» یا مخزن اصلی نام دارد و آن انرژی پیچاپیچ که کوندالینی است به‌گونه‌ای حلقه‌وار در آن مکان موجود است. بسیار محتمل است که انرژی «حرکتی» ته‌نشین شده‌ای نیز در مرکزی مشابه ذخیره شده باشد.

بعد از تفکری عمیق یا تمرکز و مراقبه بر روی یک شیء بیرونی، بخشی از بدن، جائی که مرکز مولادهارا است، برانگیخته می‌شود. حالا اگر این انرژی پیچاپیچ بیدار گشته، فعال شود و سپس آگاهانه مجرای سوشومنا را طی کند، به‌طوری که از مرکزی به‌مرکز بعدی برود، واکنش بسیار وسیعی صورت می‌گیرد. وقتی که بخشی ناچیز از انرژی در طول یک رشتهٔ عصبی جریان یابد و باعث واکنش یک مرکز شود، مشاهده و ادراک به‌صورت رؤیا یا پندار حاصل می‌آید، اما

1- Residual.

هنگامی که مراقبهٔ درونیِ طولانی مدت انجام شود تودهٔ عظیمی از انرژی که ذخیره شده بود، در طول سوشومنا به‌حرکت درآمده، مراکز دیگر را (یکی پس از دیگری) متأثر می‌کند، آنگاه واکنشی وسیع، بسیار بیش از واکنش حاصل از رؤیا یا پندار، و بی‌اندازه شدیدتر از واکنش حاصل از درک حسی، پدید می‌آید.

این نوع درک، یک درک ماورای حسی است.

و هنگامی که این (طی طریق) به‌مرکز عملی همهٔ حسها، یعنی به‌مغز، رسید گوئی کل مغز واکنش نشان می‌دهد، و نتیجه، تابشی کامل از اشراق است، یعنی ادراک و دریافت و مشاهدهٔ خود یا نفس.[1]

همینطور که نیروی کندالینی از مرکزی به‌مرکز دیگر می‌رود، لایه‌ای پس از لایه‌ای از ذهن، باز می‌شود و این جهان توسط یوگی در شکل لحظه‌ای و ظریفش درک می‌شود.

آنگاه به‌سادگی، علل امور جهان و نیز حس‌ها و واکنش‌ها، همانگونه که هستند شناخته می‌شوند و علاوه بر آنها همهٔ دانائی حاصل می‌آید. علل (همه‌چیز) آشکار می‌شود، آگاهی یقینی از معانی نیز به‌دنبال می‌آید. بنابراین بیداری کندالینی تنها راهی است که از طریق آن، دانش ایزدی[2]، درک فوق‌آگاهی، و ادراک روح، حاصل می‌آید. بیداری کندالینی می‌تواند از طرق مختلف حاصل آید: از راه عشق به‌خدا، ازطریق توجّه و شفقّت پیر دانا وکمال یافته، یا ازطریق توان استدلال فلسفی. هرکجا که نمودی از آنچه که معمولاً نیرو یا دانش فوق طبیعی نامیده می‌شود، باشد جریانی (هرچند) اندک از کندالینی در سوشومنا راه یافته است.

چیزی که هست در اکثریت وسیعی از این موارد، مردم به‌نادانی روی برخی از تمرینهائی که بخش کوچکی ازکندالینی پیچاپیچ را رها

1- Self. 2- Divine wisdom.

می‌کند، متوقف مانده‌اند.

عبادات و پرستشها، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، منتهی به‌این پایان (یعنی رهائی کندالینی) می‌شوند. آنکه می‌اندیشد که (صرفاً) از عبادات خویش تأثیر می‌پذیرد باید بداند که طبیعت وی به‌واسطهٔ حالات ذهنی عبادت، در بیدار نمودن جزء ناچیزی از این نیروی بیکران که در وجود خود وی پیچاپیچ قرار گرفته، باعث توفیق او در این امر شده است.

بنابراین آنچه را که انسان، بدون آگاهی و تحت عناوین گوناگون عبادت می‌کند یعنی به‌خاطر ترس یا ریاضت، یوگی به‌همهٔ مردم دنیا می‌گوید که نیروی واقعی در هر موجودی (به‌طرز) پیچاپیچ هست که مادر خوشبختی ابدی[1] است، و با دانش راجا یوگاست که درمی‌یابیم چگونه به‌او[2] دسترسی یابیم.

1- Mother of eternal happiness.

2- Her (منظور اشاره به‌مادر خوشبختی است).

۵

کنترل پرانای مربوط به روان

اکنون بایستی تمرینات پرانایاما را مدنظر قرار دهیم؛ می‌دانیم که اولین مرحله برطبق نظر یوگی‌ها، کنترل حرکت ششهاست. آنچه درصدد انجام آنیم، آن است که بتوانیم حرکات (یا جریانات) ظریفی که در بدن سیر می‌کنند را احساس نمائیم. ذهنهای ما برون‌گرا شده‌اند و نگرش خود را نسبت به‌حرکات ظریف درونی ازدست داده‌اند. اگر بتوانیم شروع به‌احساس نمودن آنها (یعنی جریانات ظریف درونی) نمائیم، خواهیم توانستَ آنها را کنترل کنیم.

این جریانهای عصبی، سراسر بدن را طی می‌کنند و حیات و نیرو برای هر عضله را فراهم می‌آورند ولی ما از حس کردن آنها ناتوانیم. یوگی روش کار را به‌ما می‌آموزاند. چگونه؟ به‌وسیلهٔ کنترل حرکت ششها؛ وقتی برای دوره‌ای کافی از زمان به‌تمرین پرداختیم، (از آن پس) قادر خواهیم بود که حرکات ظریفتر را نیز کنترل کنیم.

روش تمرین پرانایاما به‌قرار زیر است.

ابتدا قائم بنشینید، بدن باید راست نگه داشته شود. طناب نخاعی اگرچه ضمیمهٔ ستون مهره‌ای نیست، ولی در داخل آن قرار گرفته است. اگر بدشکل و خمیده بنشینید، وضعیت (طبیعی) طناب نخاعی را به‌هم زده‌اید، پس اجازه دهید بدن آزاد (و راحت) بماند.

هرگاه در حالت خمیده و بدشکل نشسته، مراقبه کنید به‌خودتان صدمه خواهید زد. باید سه‌بخش از بدن یعنی قفسه سینه، گردن و سر

در یک خط مستقیم باشند. به‌تدریج درخواهید یافت که با کمی تمرین، این کار (یعنی تمرین تنفسی) به‌آسانی تنفس معمولی است. مسئله بعدی کنترلِ اعصاب یا پی‌ها[1] است. گفتیم که مراکز عصبی‌ای که اندامهای[2] تنفسی را کنترل می‌کند، نوعی اثر کنترل‌کننده بر روی پی‌های دیگر دارد، و لذا تنفسِ موزون[3] و آهنگین الزامی است. تنفسی که عموماً انجام می‌دهیم، دربرگیرندهٔ کل آنچه تنفس نامیده می‌شود نیست، زیرا این نوع تنفس بسیار نامنظم است. اولین آموزش آن است که فقط بتوان تنفس را به‌طریقی سنجیده انجام داد. این عمل، سیستم (ذهن و نیز بدن) را هماهنگ می‌کند.

هنگامی که برای مدتی مشغول تمرین هستید باید به‌خوبی بتوانید تکرار برخی کلمات را مثل «اُم»[4] یا کلمات مقدس دیگری را ضمیمهٔ تمرینتان کنید.

در هند ما از کلمات سمبولیک ویژه‌ای به‌جای شمارش یک، دو، سه، چهار استفاده می‌کنیم. به‌همین جهت به‌شما پیشنهاد می‌کنم، «اُم» یا کلمات مقدس مورد استفاده در پرانایاما را در تمرین، به‌صورت ذهنی بکار برید، اجازه دهید که کلمه به‌طور موزون و هماهنگ با تنفس به‌داخل و خارج ریه‌ها جریان یابد، و آنگاه خواهید دید کل (نوسانات) بدن آهنگین شده‌اند. لذا باید بیاموزید استراحت[5] چیست. در مقایسه با این (استراحت موردنظر)، خواب استراحت (حقیقی) محسوب نمی‌شود.

همین که این واهلش و راحتی ایجاد شد اغلب عصبهائی که خسته‌اند، آرامش خواهند یافت، آنگاه درمی‌یابید که هرگز تا پیش از

1- Nerves. 2- Organs.
3- Rhytmical.
4- Om (این کلمه مانترای اعظم نیز نام دارد).
5- Rest.

آن به‌معنای واقعی استراحت نکرده بوده‌اید. اولین نشانه و اثر این تمرین مشاهدهٔ تغییرات چهره است. خطوط خشن (درصورت) محو می‌شوند و آرامش (حاصل از تمرین)، چهره را فرامی‌گیرد. بعد از آن نوبت صداست که زیبا و دلنشین می‌گردد.

شخصاً هرگز یک یوگی را با صدای ناهنجار ندیده‌ام. این نشانه‌ها پس ازچند ماه تمرین نمایان می‌شوند. پس از تمرین تنفس مذکور برای مدت چند روز، باید به‌انجام این تمرین در مرحله‌ای بالاتر مبادرت ورزید. به‌آهستگی ششها را با تنفس از طریق ایدا[1]، منخر چپ، پر کنید و به‌طور همزمان ذهن خود را بر روی جریان عصبی متمرکز کنید.

گوئی جریان عصبی را به‌انتهای تحتانی طناب نخاعی می‌فرستید و به‌شبکهٔ خاجی، لوتوس (یا نیلوفر) قاعده‌ای که به‌شکل سه زاویه است، یعنی محل قرارگرفتن کندالینی، ملحق می‌کنید. آنگاه جریان عصبی را برای مدتی در آن ناحیه نگه دارید.

متصوراً این جریان عصبی را که با تنفس از پینگالا برآمده، به‌آهستگی ازطریق منخر راست خارج نمائید. این تمرین البته کمی مشکل است.

روش آسانتر آن است که منخر راست را با شست نگه داشته، سپس نفس را ازطریق منخر چپ به‌آهستگی داخل دهید؛ آنگاه هردو منخر را با شست و انگشت نشانه ببندید و تصور کنید که جریان (عصبی) را به‌پائین گسیل می‌دارید و به‌قاعدهٔ سوشومنا ملحق می‌کنید، سپس شست را بردارید و اجازه دهید نفس از راه منخر راست خارج گردد؛ سپس به‌آهستگی از منخر راست، در حالیکه منخر دیگر را با انگشت نشانه بسته‌اید، استنشاق کنید، آنگاه هردو را

1- Ida.

همانطور که ذکر شد ببندید و الی آخر.

روش تمرین هندی باید برای این مملکت[1] کاری بس دشوار باشد، زیرا هندیها از کودکی این تمرین‌ها را انجام می‌دهند، و ریه‌هاشان برای انجام این امر آمادگی دارد.

خوب است در آغاز با زمان چهار ثانیه شروع کنید. (ولی بعداً به‌این شکل:) در طول چهار ثانیه هوا را داخل دهید، شانزده ثانیه هوا را (در ششها) نگه دارید، سپس طی هشت ثانیه آن را خارج کنید؛ این یک پرانایاما است.

به‌طور همزمان به‌لوتوس مثلثی شکل فکر کنید و ذهنتان را بر روی آن متمرکز نمائید. تصوّر، می‌تواند بسیار به‌شما یاری رساند.

روش دیگر: به‌آهستگی نفس را به‌داخل بکشید و سپس بلافاصله و به‌آهستگی آن را بیرون دهید، و بعد مدتی دم نزنید، برای چند بار این کار را تکرار کنید. تنها تفاوت این روش با روش قبلی در این است که، درمورد قبلی، نفس در حالت دَم به‌مدت چند ثانیه نگه داشته می‌شود؛ این مورد اخیر آسانتر است.

تمرین دَم و بازدَمی که درآن، نَفَس را در ششها نگه می‌دارید نباید در ابتدا زیاد انجام شود؛ فقط کافی است که آن را چهار بار در صبح و چهار بار در غروب انجام دهید؛ بعد از مدتی می‌توانید به‌تدریج زمان و تعداد را افزایش دهید.

به‌زودی پی می‌برید که توانائی انجام آن را دارید و برایتان مسرّت‌بخش خواهد شد. پس با دقت و احتیاط فراوان و باتوجه به‌توانائی‌ای که در خود احساس می‌کنید، به‌افزایش زمان و تعداد تمرین مبادرت ورزید، بعداً به‌جای چهار بار، شش بار در هر نوبت تمرین‌کنید. اگر به‌طورنامنظم تمرین‌کنید، ممکن است به‌شما صدمه‌بزنند.

۱ـ (منظور کشور آمریکاست که ویوکاناندا در آن زمان برای سخنرانی به‌آنجا رفته بود.)

از این سه روش پالایش اعصاب که در بالا شرح داده شد، اولین و سومین تمرین نه‌خطرناک و نه‌دشوارند. هرچه بیشتر تمرین اول را ادامه دهید، آرامش بیشتری به‌شما روی خواهد آورد؛ حتی می‌توانید در ضمن انجام کارهای روزمره، تمرین کنید؛ فقط اندیشیدن به "om" را فراموش نکنید. (حقیقت آن است که دو نیمکرهٔ مغز در ضمن تمرین به‌کارگرفته می‌شوند یعنی نیمکرهٔ چپ مغز به "om" می‌اندیشد، زیرا ما بیشتر با نیمکرهٔ چپ «می‌اندیشیم»، و نیمکرهٔ راست، لوتوس مثلثی‌شکل را تصور می‌کند، زیرا ما بیشتر به‌توسط نیمکرهٔ راست، چیزی را «تصور» می‌کنیم و ثابت شده‌است که تعادل ذهنی، یا ارتباط خودآگاه و ناخودآگاه، یا تعادل بین یانگ و ئین، در این حالت به‌وقوع می‌پیوندد؛ البته نحوهٔ تنفس بعد از مدتی تمرین به‌شکل اتوماتیک در می‌آید و نیاز به‌تمرکز به‌شمارش و زمان آن مرتفع می‌گردد؛ البته از آنجاکه "om"، در ذهن یوگی به‌تدریج از حالت واژه وکلامی به‌حالت غیرکلامی، همچون یک ملودی موسیقی کیهانی در می‌آید، دیگر با نیمکرهٔ راست ارتباط می‌یابد، و تصور می‌کنم این حالت پس از ارتباط مولادهارا در قاعده، و ساهاسرارا در قلهٔ ذهن، ایجاد گردد).

تمرین سخت چندروزه، بیداری کندالینی را درپی خواهد داشت.

برای آنهائی که یک یا دوبار درروز تمرین می‌کنند، تنها به‌مقدار محدودی به‌آرامش جسمی و ذهنی و زیبائی صدا دست خواهند یافت؛ تنها از برای آنانی که می‌توانند در تمرین پیشتر روند، کندالینی برخواهد خاست، وکل طبیعت (در نگاه ما) شروع به‌دگرگونی خواهد کرد و دفتر دانش و آگاهی گشوده خواهد شد (این نگاه تازه به‌طبیعت، حقیقت آن را برایمان می‌گشاید)[1].

پس از آن، ذهنتان کتاب شما خواهد شد، شامل دانشی بیکران.

۱ـ (سهراب: چشمها را باید شست، جور دگر باید دید.)

من اغلب از جریانهای ایدا و پینگالا، که در سراسر هرسمت ستون نخاعی واقعند، و نیز از سوشومنا، گذرگاهی از میان مرکز طناب نخاعی، سخن رانده‌ام.

این هرسه، در بسیاری حیوانات وجود دارد. درهر موجودی که ستون یا طناب نخاعی دارد، این سه بخش واجد عمل هستند. اما یوگی‌ها مدعی‌اند که در یک انسان معمولی، سوشومنا مسدود است، و عمل آن تا هنگامی که دو بخش دیگر (یعنی ایدا و پینگالا)، قدرت را به‌قسمتهای گوناگون بدن گسیل نداشته‌اند، آشکار نمی‌گردد. تنها یک یوگی سوشومنای غیرمسدود دارد. وقتی جریان سوشومنا آزاد شده، شروع به‌فراز آمدن می‌کند، آنگاه به‌فوق حس‌ها دست می‌یابیم؛ اذهان ما واجد حس برتر و فوق آگاهی می‌شود، و به‌فرای آگاهی، به‌جائی که کُمیت عقل برای نیل به‌آن لنگ است، خواهیم رسید. نخستین هدف یک یوگی گشودن سوشومنا است.

برطبق نظر یوگی، سراسر سوشومنا به‌صورت مراکزی ترتیب یافته است، یا به‌زبان گویاترِ تصویر، از لوتوس‌ها (یا نیلوفرها) تشکیل یافته است.

پائین‌ترین آنها در قسمت انتهای تحتانی طناب نخاعی است، و مولادهارا نام دارد؛ مرکز بالاتر از آن، سوادهی‌تانا[1] نامیده می‌شود، سوّمی مانی‌پورا، چهارمی آناهاتا[2]، پنجمین لوتوس ویشودهی[3]، ششمین لوتوس آجنا[4] و آخرین لوتوس که در مغز است، ساهاسرارا[5] یا نیلوفر هزارپر خوانده می‌شود.

در حال حاضر ناچارم از اینها، تنها دو مرکز را شناسائی کنم، یعنی

1- Swadhithana.
2- Anāhata.
3- Vishuddhi.
4- Ājnā.
5- Sahasrara.

پائین‌ترین آنها، مولادهارا، و بالاترین آنها، ساهاسرارا.

همهٔ انرژی بایستی از جائی که مولادهارا وجود دارد برگرفته شود و به‌ساهاسرارا آورده شود. یوگی‌ها معتقدند بیشترین انرژی در بدن انسان ojas[1] نام دارد، و بیشترین ojas در سر انسان و در مغز ذخیره شده است. توانائی یک انسان به‌قدرت روحی و اندیشهٔ او بستگی دارد. یک انسان ممکن است با بیان و طرز تفکر زیبائی صحبت کند، اما اینها به‌تنهائی نمی‌توانند دیگران را تحت تأثیر قرار دهند؛ نیز ممکن است کسی نه افکار زیبائی داشته باشد و نه بیان زیبائی، ولی کلام وی جذاب باشد؛ و این قدرت ojas است. ojas در هر انسانی کم وبیش به‌صورت ذخیره وجود دارد. همچنین همهٔ نیروهائی که در بدن کار می‌کنند در بالاترین حالت خود، ojas می‌شوند. به‌خاطر داشته باشید که این تنها، حالتی از استحاله است.

یوگی می‌گوید آن بخشی از انرژی انسان که به‌عنوان انرژی جنسی (یا لیبیدو) در تفکر جنسی بیان می‌شود، هنگامی که کنترل شود، به‌راحتی به ojas تبدیل می‌گردد، و چون مولادهارا، اینها را (یعنی انرژی و فکر جنسی را) هدایت می‌کند، یوگی تمرکز و توجه ویژه‌ای را به‌این مرکز معطوف می‌دارد. او تلاش می‌کند همهٔ انرژی‌های جنسی را جذب کرده، به ojas تبدیل کند. تنها زن یا مرد پاکدامن است که ojas را برمی‌انگیزد و در مغز ذخیره می‌کند؛ و به‌این دلیل است که پاکدامنی به‌عنوان برترین فضیلت و تقوی مورد ملاحظه قرار گرفته است. آدمی، احساس می‌کند که ناپاک است و روحاً از پاکی دور شده است، او توان روحی و اخلاقی خویش را از کف داده است. به‌همین دلیل است که در تمام مذاهب حاکم بر جهان، که این همه عظمتهای

1- Ojas: (بالاترین شکل انرژی در بدن انسان، که یوگی آن را از شکل جنسی به‌شکل روحی درمی‌آورد.)

روحی به‌ارمغان آورده‌اند، همیشه تأکید مطلق بر پاکدامنی را شاهدیم. این است علت آنکه تارک دنیاها از ازدواج صرف‌نظر کرده‌اند. بایستی پاکی کامل در پندار، گفتار و کردار وجود داشته باشد، بدون اینها تمرین راجایوگا خطرناک است و ممکن است منجر به‌جنون گردد.

اگر مردم، راجایوگا را تمرین کنند و در همان حال یک زندگی پرآلایش را سپری کنند، چگونه می‌توانند انتظار داشته باشند که یک یوگی شوند؟

۶

پراتی‌آهارا و دارانا[1]

1- Praty Ahara and Dharana.

مرحلهٔ بعدی، پراتی‌آهارا نام دارد. پراتی‌آهارا چیست؟

می‌دانید که چگونه ادراکات حاصل می‌آیند. در ابتدا وجود اشیاء خارجی (به‌عنوان عامل بیرونی برای ادراک) و سپس عملکرد اعضای داخلی بدن به‌واسطهٔ مراکز مغزی، و بالاخره ذهن، ضروری است. هنگامی که این عوامل با یکدیگر اجتماع کنند، اشیاء یا موضوعات بیرونی ضمیمه شده (در این تجمع) را درک می‌کنیم. درعین حال کار بسیار مشکلی است که ذهن را به‌طوری متمرکز کنیم که ضمیمهٔ یک عضو از بدن شود؛ ذهن، یک برده است.

در همه جای دنیا و همواره به‌ما نصیحت شده است که «خوب باشید»، «خوب باشید»، «خوب باشید». به‌یک کودک، که در هرکجای دنیا زاده شده باشد، پند داده می‌شود که دزدی نکند و دروغ نگوید، اما هیچ‌کس به‌کودک نمی‌گوید چگونه می‌تواند به‌انجام برخی کارها مبادرت ورزد و از بعضی کارها اجتناب کند. گفتن صرف نمی‌تواند وی را یاری رساند.

چرا او نمی‌باید یک دزد شود؟ ما به‌او نمی‌آموزانیم که چگونه می‌تواند دزد نباشد، تنها به‌سادگی به‌او می‌گوئیم دزدی نکن. فقط وقتی که به‌او می‌آموزانیم که ذهن خود را کنترل کند واقعاً به‌او کمک کرده‌ایم. همهٔ اعمال، درونی و بیرونی، هنگامی به‌وقوع می‌پیوندد که ذهن، خودش را به‌مراکز ویژه‌ای می‌پیوندد، این مراکز اعضاء یا ارگانها

نام دارند.

چه بخواهیم چه نخواهیم، ملزم به‌پیوستن خود به‌آن مراکز هستیم؛ و این است علت کارهای احمقانه و یا احساس ناخوشی برخی از مردم، چه اگر ذهن خود را درکنترل داشتند، این چنین نبود. چه نتیجه‌ای می‌توان ازکنترل ذهن به‌دست آورد؟ وقتی که ذهن به‌مراکز ادراک ملحق نشود، به‌طور طبیعی احساسات و آرزوها در کنترل درخواهند آمد. تا اینجا قضیه روشن است. آیا محتمل (و یا عملی) هم هست؟ کاملاً محتمل است.

در اعصار جدید می‌بینید که «شفادهندهگانِ ازطریق ایمان»، به‌مردم می‌آموزانند که بدبختی، درد و شیطان‌صفتی را نفی کنند. فلسفهٔ آنها در حول محور مورد اعتقادشان دور می‌زند، اما این لغزشی بیش نیست. جائی که آنها درساختن روح یک انسان موفق می‌شوند، و احساس رنج را در او زائل می‌کنند، به‌واقع از بخشی از یوگا، استفاده می‌نمایند، همانطورکه وقتی ایشان ذهن شخص را آنقدر تقویت می‌کنند که حسها را نادیده بگیرد، پراتی‌آهارا را به‌کار گرفته‌اند. به‌همان طریق، هیپنوتیست‌ها (یا متخصصان خواب مصنوعی) توسط تلقین، عجالتاً در شخص بیمار، نوعی پراتی‌آهارای مرضی را برمی‌انگیزانند.

ولی آنچه القای هیپنوتیک نامیده می‌شود، تنها قادر است بر روی ذهنی ضعیف عمل کند. و تا وقتی که شخص عامل، توسط نگاه خیره یا روشهای دیگر نتوانسته باشد ذهن سوژه‌اش را به‌یک شکل تأثیرپذیر درآورد، یعنی شرایط مرضی[1]، القاهای وی هرگز کاری از پیش نمی‌برند. بنابراین هرگاه کسی ازدیگری بخواهد که کورکورانه این مسائل را باورکند، یا دیگران را به‌واسطهٔ قدرتی که در اختیار دارد

1- Morbid condition.

به‌دنبال خود بکشد، لطمهٔ فراوانی به‌انسانیّت وارد خواهد شد، ولواینکه خود شخص عامل، خواستار چنین فرجامی نباشد. به‌همین جهت، از ذهن خود بهره گیرید، و ذهن و جسم خویش را خودتان کنترل کنید؛ از آنکس که از شما باورکورکورانه طلب می‌کند، بپرهیزید، اگرچه آن شخص دارای خصائل نیک و عظمت روحی باشد.

این حالت، یک کنترل واقعی بر روی مراکز مغزی که توسط خود شخص بر روی خودش اعمال شود، نیست؛ بلکه گوئی گیج و بی‌حس شدن ذهن بیمار در اثر ضرباتی است که شخص دیگری (منظور هیپنوتیزم‌کننده) به‌وی نواخته است.

در هریک از این روشها، شخص عامل، بر روی گریزاندن بخشی از انرژی‌های ذهنی از اختیار هیپنوتیزم‌شونده، عمل می‌کند، تا اینکه بالاخره، ذهن به‌جای آنکه نیروی کنترل‌کامل راکسب نماید، به‌صورت توده‌ای فاقد تشکّل و قدرت درآمده و آنگاه تنها مقصد بیمار، دارالمجانین خواهد بود! هرکوششی برای کنترل، اگرکه ارادی نباشد، یعنی توسط ذهن خود شخص انجام نشود، نه‌تنها خطرناک است بلکه به‌شکست منتهی خواهد شد.

هدف روح، پیروزی - یعنی آزادی از بند اسارت ماده و فکر - و تسلط بر طبیعت درون و بیرون است. هرآنچه که از سوی دیگری اعمال شود، یا حتی از جانب دیگری منشاء اثر گردد، چه به‌صورت کنترل مستقیم اعضاء یا به‌شکل اِعمال کنترل از طریق ایجاد حالت مرضی (منظور حالت هیپنوتیزم است) به‌جای منتهی شدن به‌پیروزی و آزادی روح، تنها باعث اضافه شدن یک حلقه به‌حلقه‌های زنجیرهٔ سنگین موهوم‌پرستی و افکارگذشته است.

بنابراین، زنهار! که به‌خود اجازه دهید، دیگران (آنچه را که می‌خواهند) بر روی شما اعمال کنند. زنهار که دیگری را ندانسته

به‌تباهی کشید. به‌واقع در مورد برخی اشخاص، گاهی به‌واسطهٔ افزوده شدن یک میل تازه به‌زنجیرهٔ امیالشان، موفق به‌اخذ نتایج مثبت نیز می‌شوند، اما در همان هنگام، ذهن ایشان به‌واسطهٔ القای به‌ناخودآگاهشان، به‌میلیونها جزء تجزیه شده، و ایشان را در یک وضعیت مرضی، هیپنوتیک، و منفعل قرار می‌دهد؛ لذا تقریباً (آزادی) روح آنها را بازمی‌ستاند. اشخاص اغفال‌شده به‌این ترتیب، مختصری که تجاهل یافتند، رؤیایی را در سر می‌پرورانند و به‌خودشان، به‌خاطر کسب قدرتی معجزه‌آسا برای انتقال احساسات انسانی، تبریک می‌گویند؛ قدرتی که تصور می‌کنند از ورای ابرها بر آنها جاری شده است؛ ایشان درواقع بذر فساد و تباهی وگناه و جنون و مرگ آینده را می‌افشانند.

لذا آگاه و مراقب باشید، و با تمام قوا از آنچه آزادی را از شما بازمی‌ستاند، بپرهیزید. آنکس که در اتصال و یا انفصال ذهن خود به، یا از مراکزی که درنظر دارد توفیق یافته است، به‌پراتی‌آهارا[1]، به‌معنی تمرکز دادن، یا ممانعت از به‌هدر رفتن نیروهای ذهن، نائل آمده و رها از بندگی حس‌هاست.

تنها در آن هنگام به‌واقع صاحب شخصیّت خواهیم بود، و پیش از آن تنها ماشینهائی بوده‌ایم. از آن پس به‌تنهائی خواهیم توانست گامی بلند به‌سوی آزادی برداریم. چه میزان کنترل ذهن دشوار است! این مسئله به‌خوبی قابل مقایسه با میمونی است که دیوانه شده باشد. یک میمون به‌واسطهٔ طبیعتش بی‌قرار است، همچنانکه همهٔ میمونها اینگونه‌اند. اگر به‌یک میمون مقدار زیادی شراب بنوشانیم، بی‌قراری او بازهم تشدید خواهد شد.

در همین حال اگر همین میمون را عقربی نیز نیش بزنند، میمون

1- Pratyahara.

بیچاره حتی بدتر از قبل هم می‌شود و همهٔ روز به‌اینسو و آنسو خواهد جهید. برای تکمیل بیچارگی حیوان، کافی است که شیطان نیز در وجود او رخنه کند. با چه زبانی می‌توان حالت بی‌قراری غیرقابل کنترل این میمون را توصیف نمود؟! ذهن آدمی شبیه وضع و حالت همین میمون است، که به‌واسطهٔ طبیعتش پیوسته در حال فعالیت است؛ پس از نوشیدن شرابِ اشتیاق و طلب مست می‌شود و بی‌قراری‌اش بیشتر می‌شود. بعداز مستی طلب، به‌نیش عقربِ حسادت نسبت به‌توفیق دیگران، دچار می‌شود، و بالاخره بعد از همهٔ اینها دیو (یا شیطان) غرور و خودخواهی، در ذهن او نفوذ می‌کند، و او خود را مهمترین می‌پندازد، در این صورت چقدر مهار چنین ذهنی دشوار است! بنابراین، درس اول آن است که مدت زمانی بنشینید و بگذارید که ذهن فعالیت خودبخودش را انجام دهد. ذهن در هر زمان غلیان دارد. شبیه همان میمونی که دائماً جست و خیز دارد. بگذارید میمون ذهن هرقدر می‌تواند جست و خیز کند؛ شما فقط به‌انتظار بنشینید و تماشا کنید. ضرب‌المثلی می‌گوید: «دانائی توانائی است»، به‌واقع چنین است.

تا زمانی که ندانید ذهن چه کاری انجام می‌دهد، نمی‌توانید آن را کنترل کنید. عنان ذهن خود را به‌دست گیرید، ممکن است در آن حال بسیاری افکار شنیع به‌ذهن داخل شوند؛ شما متحیر خواهید شد از اینکه به‌چنین چیزهایی هم می‌توانستید فکر کنید. اما درخواهید یافت که هر روز شدت وسواسهای ذهنی شما کم وکمتر می‌شود، و هر روز بیش از روز پیش آرامتر می‌شوید. در ماههای نخست متوجه می‌شوید که ذهن افکار بسیاری در خود دارد ولی بعداً درمی‌یابید که تا حدی از شدتشان کاسته شده است. در چند ماه آتی این اشتغالات ذهنی، کاستی باز هم بیشتری می‌یابند، تا بالاخره ذهن‌تان در کنترل کامل شما درمی‌آید، لیکن می‌باید هرروزه این تمرین را با شکیبائی

کامل انجام دهید؛ آنگاه است که آنچه که در فراروی ما نیست باید که مشاهده کنیم؛ به‌محض آنکه بخار به‌گردش درآید، موتور به‌کار می‌افتد، ولی آدمی باید که ثابت نماید که یک ماشین نیست و تحت نفوذ و کنترل هیچ‌چیز قرار نمی‌گیرد. این مهارکردن ذهن و اجازه ندادن به‌آن برای الحاق خودش به‌مراکز گوناگون، پراتی‌آهارا است. چگونه می‌توان آن را آموخت؟ مسلماً کاری بس دشوار است و در یک روز قابل انجام نیست. تنها پس از یک مبارزهٔ پیوسته و صبورانهٔ چند ساله می‌توان (به‌طور کامل) به‌آن نائل آمد.

پس از آنکه برای مدت زمانی به‌پراتی‌آهارا پرداختید، گام بعدی را بردارید، یعنی «دارانا[1]»؛ ذهن را به‌نقاط معینی متمرکز کنید. منظور از نگه داشتن فکر در نقاط معیّن چیست؟ منظور وادار نمودن ذهن به‌احساس نمودن بخشهای ویژه‌ای از بدن، سوای بخشهای دیگر، است. به‌طور مثال، سعی کنید تنها دستتان را احساس نمائید و باقی قسمتهای بدن را درنظر نگیرید. هنگامی‌که «چیتا[2]» (یا ذهن کم و بیش خودکار)، یا ذهن ـ ماده، منحصر به‌مکانهای ویژه‌ای است، دارانا نامیده می‌شود. دارانا دارای انواع گوناگونی است. مناسبتر است به‌هنگام دارانا، کمی تصور و تخیّل بکار برید. برای مثال، ذهن باید بتواند به‌نقطه‌ای در قلب بیندیشد؛ که البته کار بسیار دشواری است.

برای تسهیل کار، با تصوّر یک نیلوفر (یا لوتوس) در آن ناحیه، که پراز درخشندگی است، ذهن را در آن نقطه متمرکز کنید.

یا می‌توانید به‌لوتوس درخشان واقع در مغز بیاندیشید، و یا به‌مراکز گوناگون سوشومنا که قبلاً اشاره شد. یوگی باید که همواره تمرین کند. می‌باید تلاش کند که تنها بزید؛ رفاقت بامردم گوناگون، ذهن را آشفته می‌سازد؛ او باید از صحبت بسیار، بپرهیزد، زیرا کلام

1- Dharana. 2- Chitta.

نیز ذهن را آشفته می‌کند؛ همچنین ازکارکردن زیاد نیز خودداری کند، زیرا بسیارکارکردن نیز ذهن را گیج و مغشوش می‌گرداند؛ پس از یک روز تمام کار سخت و طاقت‌فرسا، غیرمحتمل است که بتوان بر ذهن و فکر کنترل داشت. آنکه قوانین مذکور را رعایت می‌کند، یک یوگی خواهد شد.

آنچه متضمّن قدرت یوگاست، آن است که حتی کمترین مقدار آن بیشترین میزان توفیق را به‌همراه می‌آورد. نه‌تنها به‌کسی لطمه‌ای نمی‌زند بلکه فایده بسیار نیز دارد. پیش از همه، هیجانات عصبی را فروخواهد نشاند، آرامش به‌ارمغان می‌آورد و ما را قادر می‌سازد که همه چیز را واضح‌تر ببینیم. خلق و خو، سامان خواهد یافت و سلامتی کاملتر خواهد شد. سلامتی صوت و زیبائی صدا اولین نشانهٔ آن خواهد بود. ناهنجاریهای صدا، هنجار می‌گردند. این نتیجه جزء اولین اثرات فراوانی است که حاصل خواهد آمد. کسانی‌که سخت تمرین کنند، نشانه‌های بسیار دیگری را نیز خواهند داشت. گاهی اصواتی، همچون صدای ناقوسهایی که در دوردست نواخته می‌شود و پس از به‌هم آمیختن همانند صوتی هماهنگ و مستمر می‌نماید، در گوش طنین می‌افکند. گاهی چیزهائی دیده می‌شوند، مانند ذرات کوچک شناوری که به‌سوی شما می‌آیند و بزرگ و بزرگتر می‌شوند؛ آنگاه که این چیزها به‌نظرتان آمد، بدانید که توفیق، قریب‌الوقوع است.

کسانی که قصد یوگی شدن را دارند، و سخت تمرین می‌کنند، اولاً باید مراقب وضع تغذیه خود باشند. آنها که می‌خواهند تنها به‌عنوان نوعی کار روزمره، کمی تمرین کنند، فقط بهتر است غذای حجیم میل نکنند ولی هر نوع غذائی که میل دارند می‌توانند بخورند. اما آنهائی که می‌خواهند سریعاً پیشرفت نمایند، و به‌طور جدی تمرین می‌کنند، کاملاً ضروری است رژیم غذائی دقیقی داشته باشند.

ایشان فایدهٔ رژیم غذایی شیر و غلاّت را بعد از چند ماه درخواهند یافت.

(اصولاً) هرچه سازمان‌بندی دقیق‌تر باشد، در ابتدای امر مشخص می‌شود که کمترین بی‌نظمی باعث به‌هم خوردن تعادل آن می‌شود. اندکی غذای بیشتر یا کمتر، کل سیستم [بدن و فکر] را آشفته می‌سازد، ولی وقتی که شخص، کنترل کامل این سیستم را به‌دست گرفت، آنگاه منعی در آنچه را که مایل است تناول کرده یا بنوشد، وجود ندارد. وقتی شخص شروع به‌تمرکز نمودن می‌کند، حتی صدای افتادن یک سنجاق، همچون صدای رعد و برق در ذهن به‌نظر می‌رسد، زیرا هرچه یک عضو ظریفتر باشد، درک نیز ظریفتر خواهد بود.

اینها مراحلی است که ناچاریم آنها را بگذرانیم، و آنها که تحمل نمایند، توفیق خواهند یافت. همهٔ بحثها و استدلالات و آشفتگی‌ها را رها کنید. آیا فایده‌ای در بحث خشک روشنفکرانهٔ تخصصی، جز آنکه ذهن را از تعادل خود دور کرده، آن را آشفته نماید، وجود دارد؟

ما ناگزیر به‌پی‌بردن به‌مسائل با سطوح دقیق‌تر هستیم. ولی آیا بحث و کلام قادر به‌برآوردن چنین حاجتی هست؟ پس هرگونه بحث و آشفتگی را رها کنید.

کافی است در این خصوص، به‌استدلالیون نظری بیافکنید (که پایشان چوبین است و کُمیت آنها لنگ). همچون صدف مروارید باشید. یک افسانهٔ زیبای هندی می‌گوید: وقتی ستارهٔ سواتی[1] در اوج قرار دارد، اگر باران ببارد و قطره‌ای از باران درون صدف بیافتد، آن قطره، مرواریدی خواهد گشت. صدفها این را می‌دانند، لذا وقتی ستارهٔ سواتی می‌درخشد. به‌سطح آب می‌آیند و به‌انتظار دربرگرفتن

1- Svāti.

قطرهٔ باران گرانبها می‌مانند. هنگامی که یک قطرهٔ باران در صدف افتاد، صدف پوستهٔ خود را می‌بندد و به‌اعماق دریا می‌رود، و سپس به‌آرامی، آن قطره به‌مروارید بدل می‌گردد.

ابتدا، بشنوید، سپس درک نمائید، و آنگاه هرچیز گیج‌کننده را رها کنید؛ دریچهٔ ذهنتان را بر روی نفوذهای بیرونی فروبندید و خود را به‌جریان تکامل راستی در وجودتان، بسپارید. همواره خطر ائتلاف انرژی به‌واسطهٔ کسب عقیدهٔ جدید به‌صرف تازگی آن، و لذا میل به‌رها کردن آن برای رسیدن به‌چیزی تازه‌تر، هست.

تنها یک موضوع را درنظر بگیرید و به‌همان همّت گمارید، پایان آن را ببینید و پیش از رسیدن به‌پایان، از آن دست برندارید. آنکس که شیفتهٔ یک عقیده می‌شود، تنها اوست که به‌روشنائی رسیده است. آنانکه فقط از شاخه‌ای به‌شاخه‌ای می‌پرند هرگز به‌چیزی دست نخواهند یافت، اگرچه ممکن است دراین حالت مختصری سرخوشی یابند ولی این لذّات گذرایند.

ایشان اسیر بندهای طبیعتند و هیچگاه به‌فراسوی حسها نخواهند رسید.

پس اگر به‌واقع قصد یوگی شدن را دارید، یک بار و برای همیشه، از این شاخه به‌آن شاخه رفتن را رها کنید. فقط یک عقیده را پی گیرید. این عقیده را زندگی خود سازید، به‌آن بیاندیشید، با آن به‌بستر روید، و همواره با آن سر کنید. بگذارید که ذهن، عضلات، اعصاب، و هربخشی از بدنتان، مملو از آن عقیده باشد، و هر عقیدهٔ دیگری را واگذارید. این طریق توفیق است و همان راهی است که عظمت روحی را به‌ارمغان می‌آورد. اگر به‌راستی قصد سعادتمند نمودن دیگران را داریم، باید به‌عمق بیشتری فرو رویم. نخستین گام آن است که ذهن را مغشوش نسازید، و نیز با اشخاصی که ذهن آشفته‌ای دارند همراهی نکنید. همه شما، اشخاص معیّنی، مکانهای مشخّصی و

غذاهای ویژه‌ای را می‌شناسید که ازآنها بیزارید؛ از آنها بپرهیزید؛ آنان که می‌خواهند به‌فراترین دست یابند، باید که از هرگونه شریک، چه خوب چه بد، احتراز کنند. سخت تمرین کنید؛ مردن و زنده ماندن تفاوتی نمی‌کند. باید غوطه‌ور شوید و کار کنید، بی‌آنکه بـه‌نتیجه و ماحصل امر بیاندیشید. اگر به‌قدر کافی شهامت و اراده داشته باشید، در عرض شش ماه یوگی کاملی خـواهـید شـد. امـا آنکس کـه تـنها مقداری از این راه را طی کند و مقداری از هر راه دیگر را، پیشرفت نخواهد کرد. بی‌فایده است اگر این هدف، تنها به‌منزلهٔ گذراندن یک واحد درسی باشد.

آنانکه مملو از تاماس[1] هستند، جاهل و ابلهند؛ ذهن ایشان هرگز بر روی عقیده‌ای متمرکز نخواهد ماند؛ کسانی که صرفاً اشتیاق داشتن مشغولیّت ذهنی به‌چیزی را دارند، فلسفه و مذهب مشغولیت لازم را برای آنان فراهم می‌آورند و نه یوگا.

اشخاصی که پشتکار ندارند، سخنی را می‌شنوند، بسـیار خـوب راجع به‌آن فکر می‌کنند ولی وقتی به‌خانه رسیدند، همه چیز را دربارهٔ آن فراموش می‌کنند. بـرای مـوفقیّت بـاید کـه پشـتکار و نـیز انگـیزهٔ عـظیمی داشـته بـاشید. روح واجـد پشـتکار مـی‌گوید: «مـی‌توانـم اقیانوسی را بنوشم»، و یا «با ارادهٔ من کوهها متلاشی خواهند شد.» این انرژی و انگیزه را داشته باشید، سخت تمرین کنید. به‌هدف نائل خواهید شد.

1- Tamas: (تاماس در لغت به‌معنی جهل و بی‌حالی است؛ و نیز یکی از کیفیتهای سه‌گانهٔ ماده است.)

۷

دایانا و سامادهی[1]

1- Dhyana and samadhi.

تاکنون به‌طور اجمالی، به‌مراحل گوناگون راجایوگا نظری افکندیم، ولی هنوز در باب ظریفترین این مراحل، یعنی فراگیری تمرکزیافتن، که هدف نیز هست، و راجایوگا ما را به‌آن می‌رساند، سخنی نرانده‌ایم. ما به‌عنوان ابناء بشر، می‌دانیم که همهٔ دانشمان، که عُقلائی است، مربوط به‌آگاهی[1] می‌باشد. آگاهی از این میز و از حضور شما به‌من می‌فهماند که شما و میز در اینجائید.[2]

در همین زمان، به‌بخش وسیعی از وجود خودم آگاهی ندارم. نیز نسبت به‌اعضاء و اندامهای داخل بدن و یا بخشهای گوناگون مغز خویش آگاه نیستم. وقتی تناول می‌کنم، این عمل را آگاهانه انجام می‌دهم، ولی وقتی غذا را در بدن جذب می‌کنم، این کار را ناآگاهانه انجام می‌دهم. نیز وقتی که مادهٔ مغذّی در داخل خون، عمل آورده می‌شود، به‌طور ناآگاهانه انجام می‌شود.

همچنین وقتی همهٔ بخشهای گوناگون بدن من از طریق خون، نیرو می‌گیرند، بدون آگاهی است. اما با این حال، این «من» هستم که همهٔ این اعمال را انجام می‌دهم؛ در یک بدن، نمی‌تواند چندین شخص حضور داشته باشد.

1- Consiousness.

۲ـ (اشاره به‌میز تریبون و حضّار است).

چگونه است که می‌دانم که این اعمال را من انجام می‌دهم و نه هیچ‌کس دیگری؟

نشان داده شده است که تقریباً هر عملی که در حال حاضر به‌آن آگاهی نداریم، می‌تواند به‌سطح خودآگاه آورده شود. به‌عنوان مثال، قلب دارای ضربان است که به‌طور قطع این ضربان خارج از کنترل ماست. شاید هیچ یک از ما که در اینجا حاضریم، نتوانیم ضربان قلب خود را درکنترل درآوریم؛ آن به‌میل خود فعالیت می‌کند. حال آنکه به‌واسطهٔ تمرین، می‌توان ضربان قلب را در اختیار و کنترل خویش درآوریم، تا آنجا که هرطور بخواهیم زَنِش داشته باشد، آهسته یا سریع؛ و یا حتی اگر بخواهیم تقریباً متوقف شود.

تقریباً همهٔ بخشهای بدن می‌توانند درکنترل درآیند. این حقیقت، مؤید چه مطلبی است؟ اینکه کارکردهائی که در اختیار ناآگاهی‌اند نیز توسط شخص ما انجام می‌گیرد؛ فقط در حیطهٔ آگاهیمان نیستند. لذا دو سطح درکارکرد ذهن بشر وجود دارد. اولین آن، سطح آگاهی است که در آن همه کار، همواره با احساس خودمقبولی[1] همراه است.

بنابراین، بخشی که همراه احساس خودمقبولی است، کارکردی خودآگاه دارد؛ درمقابل، سطح دیگری به‌نام خودآگاه وجود دارد که کارکردهای آن با احساس خودمقبولی همراه نیستند.

در حیوانات پست‌تر، ناخودآگاه، غریزه نام دارد. در حیوانات عالیتر، و در حیوانات بسیار تکامل‌یافته، یعنی انسان، آنچه خودآگاهی نامیده می‌شود، غالب و حکمفرماست.

اما قضیه به‌اینجا ختم نمی‌شود. هنوز سطح بالاتری برای کارکرد ذهن وجود دارد. این سطح، فراتر از آگاهی قرار گرفته است. درست

1- egoism: (ازنظر یونگ نیز، ایگو مرکز خودآگاهی است).

همانطورکه ناخودآگاه، در فروی[1] خودآگاهی است، کارکرد دیگری نیز وجود دارد که فرای[2] آگاهی است و همچنان (که ناخودآگاهی نیز چنین است) با احساس خودمقبولی همراه نیست. احساس خود مقبولی در سطح میانه قرار دارد. وقتی موقعیت ذهن در بالاتر یا پائین‌تر خط میانه است، احساس «من[3]» وجود ندارد، ولی هنوز هم در این حال، ذهن در حالِ کار است. هنگامی که ذهن به‌فراسوی این خط خودآگاهی صعود کند، سامادهی یا فوق‌آگاهی خوانده می‌شود.

برای مثال، چگونه آیا می‌دانیم که آدمی در سامادهی به‌جای فراتر رفتن، به‌فروی آگاهی نمی‌رود و تجزیه نمی‌شود؟

مگر نه‌اینکه در هردو مورد، کارکردهای ذهن با خودمقبولی همراه نیست؟

پاسخ این است که، به‌واسطهٔ اثرات و نیز به‌واسطهٔ نتایج عمل است که آنچه در فرو و نیز آنچه در فرا است را می‌شناسیم.

وقتی شخص به‌خواب عمیق فرو می‌رود، به‌سطح فروی آگاهی وارد می‌شود، ولی همچنان در هرلحظه، این شخص تا حدی در حال فعالیّت است، یعنی تنفس می‌کند، و بدن خود را حرکت می‌دهد؛ محتملاً خواب با احساس «من[4]» همراه نیست؛ این شخص، ناآگاه است و وقتی از خواب برخیزد، همان شخصی است که به‌خواب رفته بود. مجموع کل دانش وی تقریباً همان است که پیش از خفتن بود و فزونی نیافته است؛ و نیز هیچ اشراقی در وی حاصل نیامده است. ولی وقتی انسان به‌حالت سامادهی می‌رود، اگر نابخرد به‌آن وارد شود، بخرد از آن بیرون خواهد آمد. تفاوت بین این دو حالت در چیست؟

1- Beneath.
2- Above.
3- Feeling of "I".
4- Feeling of ego.

در یک حالت، شخص همان است که پیش از آن بود، و در حالت دیگر، او، روشن‌شده، بخرد، پیامبر، و قدیس خارج می‌شود، همهٔ شخصیت او تغییر یافته است، زندگی او دگرگون شده و نورانی گشته است. اکنون که اثرات این حالات، گوناگونند، سببهای هرکدام نیز باید که متفاوت باشند. این تنویر، یا اشراقی که درآن، شخص پس از سامادهی به‌آن دست می‌یابد، بسیار برتر از آن چیزی است که از ناخودآگاه دریافت می‌شود، نیز برتر از آنی است که به‌واسطهٔ تعقل و تفکر، در یک حالت آگاهانه به‌دست می‌آید، لذا باید همان فوق آگاهی باشد، و بجاست که سامادهی را حالت فوق آگاه بنامیم. به‌طور خلاصه، این بود معنا و مقصود سامادهی. حال کاربرد آن چیست؟ حوزهٔ عقل، یاکارکرد آگاهی ذهن، محدود است. خرد آدمی در دایرهٔ کوچکی جولان می‌دهد و به‌فراسوی آن نمی‌تواند رسید. هرگونه تلاشی برای دست‌یابی به‌فراسوی آن (دایره) به‌واسطهٔ خرد، غیرممکن است؛ با وجود این، آنچه برای انسانیت آنقدر عزیز و گرامی است، فراسوی حوزهٔ عقل قرار دارد. پاسخ همهٔ پرسشها، که آیا روح (عنصری) غیراخلاقی است، آیا خدائی وجود دارد، آیا بصیرت راهبر مافوقی برای این جهان هست یا خیر، همگی در ماوراء حوزهٔ عقل جای دارند. خرد و تعقل هرگز پاسخگوی چنین پرسشهائی نیستند.

سخن عقل چیست؟ (سخن عقل) لاآدریٔ[1] است، و نیز اینکه نمی‌توان (به‌واسطهٔ تعقل) پاسخ آری یا خیر داد.

درعین حال پاسخ به‌این پرسشها برایمان بسیار حائز اهمیتند. بدون یک پاسخ ویژه به‌این سوالات، هستی بشر، فاقد معنی و مفهوم

۱ـ (لاادریٔ اعتقاد کسانی است که می‌گویند انسان نمی‌تواند معرفتی نسبت به‌خدا و آخرت پیدا کند).

خواهد نمود. همهٔ فرضیات اخلاقی بشر، همهٔ گرایشهای معنوی، و همهٔ آنچه در طبیعت بشر، بزرگ و نیک است، براساس پاسخهایی که از فراسوی این حلقه می‌آیند، تشکّل یافته‌اند. از آنجا که این مسائل بسیار پراهمیتند، ناچار به‌یافتن پاسخی برای آنها هستیم. اگر زندگی فقط بازی کوتاهی است، و اگر جهان صرفاً یک ترکیب تصادفی اتمهاست، پس چرا با یکدیگر نیک کردار باشیم؟ چرا رحم، عدالت، و حس همنوعی وجود دارد؟

اگر امیدواری وجود نداشته باشد، چرا بایستی برادرم را دوست بدارم و چرا گلوی او را از دم تیغ نگذرانم؟ اگر چیزی در فراسو وجود ندارد، اگر آزادی (حقیقی) نباشد، وتنها داس مرگ بی‌شفقّت است که حکم می‌راند، باید که فقط کوشای کسب لذت و شادی خود باشیم. شما امروزه مردمی را می‌بینید که سخنشان، تفاله‌های سودگرایانه به‌عنوان اساس علم اخلاق است. این اساس چیست؟ فراهم آوردن میزان فراوانی از سعادت برای بیشترین افراد. چرا بشر چنین کند؟ و اگر نیّت ما را بتواند ارضاء کند، چرا عظیم‌ترین شوم‌بختی را برای بیشترین افراد نمی‌آفرینیم؟ سودگرایان چه پاسخی برای این سؤال دارند؟ چگونه‌می‌توان‌دانست‌چه‌چیزدرست‌است‌وچه‌چیزنادرست؟

(پاسخ سودگرایان به‌این سؤالها:) من به‌واسطهٔ اشتیاق خود، به‌سوی سعادت سوق داده شده‌ام، و آن را تا پایان خواهم پیمود، و این در طبیعت من است؛ چیزی بیش از این نمی‌دانم.

(ادامهٔ پاسخ سودگرایان:) من این اشتیاقها را دارم، و باید که آنها را به‌اجرا درآورم، لذا چرا باید شکایتی داشت.

چه هنگام تمامی حقایق دربارهٔ زندگی بشر کشف می‌شوند، دربارهٔ اخلاق، روح رها از قید اخلاق؛ دربارهٔ خداوند، عشق و دوستی، خوب بودن، و دربارهٔ رهائی از خودخواهی و همهٔ اینها؟ همهٔ اخلاقیّات، همهٔ عمل انسان، و همهٔ تفکّر انسان، بر عقیدهٔ

«ناخودخواهی[1]» بناگشته است. کل مقصود زندگی بشر می‌تواند در یک کلمه جای گیرد، «ناخودخواهی».

چرا بایستی ناخودخواه باشیم؟ چه نیاز و الزامی برای ناخودخواه شدن من هست؟ شما خودتان را انسانی بخرد می‌خوانید، یک سودگرا؛ اما اگر دلیلی بر لَهِ سودگرائی ارائه نکنید، من شما را نابخرد خواهم خواند. دلیلی بیاورید که چرا نباید ناخودخواه باشم؟ این پاسخ که «انسان ناخودخواه است»، ممکن است از نظر فنّ شاعری زیبا باشد، ولی شعر نمی‌تواند دلیل باشد. دلیلی ارائه دهید که چرا باید ناخودخواه و یا چرا باید خوب باشم؟ منفعت ناخودخواهی من در چیست؟ اگر منفعت به‌معنی بیشترین میزان سعادت است، سودگرائی خودخواهی است. پاسخ چیست؟ سودگرا هرگز پاسخی (معقول) برای این سؤال ندارد. پاسخ ایشان آنست که این جهان، تنها قطره‌ای در اقیانوسی لایتناهی و حلقه‌ای در زنجیره‌ای نامتناهی است. این عقیده درکجا موعظه‌ای از ناخودخواهی، و آموختن آن به‌نسل بشر، ارائه می‌دهد؟ می‌دانیم که ناخودخواهی غریزه نیست؛ زیرا حیوانات که دارای غریزه‌اند، چیزی از آن نمی‌دانند. عقیدهٔ سودگرایانه از چه زمانی پدید آمد؟

با مطالعهٔ تاریخ در می‌یابیم که همهٔ معلمان بزرگ مذاهب جهان، یک واقعیّت مشترک را ارائه داده‌اند. ایشان مدعی آنند که حقایق (مکشوفشان) را از ماوراءِ دریافت نموده‌اند؛ بسیاری از آنها از منبع موجد (این حقایق) بی‌اطلاع بودند. به‌طور مثال، یکی از ایشان می‌گوید که، فرشته‌ای با بالهائی، ولی به‌گونهٔ انسان، فرود آمد، و به‌وی گفت «بشنو، ای انسان، این است پیام». دیگری می‌گوید که یک اِلٰه، وجودی درخشان، بر وی ظاهر گشت. آن دیگری می‌گوید که

1- Unselfishness.

نیای خود را به‌خواب دیده است که به‌وی چیزهای خاصی گفته است؛ او چیزی فرای اینها نمی‌داند. اما فصل مشترک تمام این ادعاها، آنست که دانش ایشان از ماوراءِ و نه از قدرت تعقّل حاصل آمده است. حال علم یوگا چه تعلیم می‌دهد؟ یوگا به‌ما می‌آموزاند که ایشان در ادعای خویش، که دانششان از ورای تعقل حاصل آمده است، صادق بوده‌اند؛ ولی وجود خود ایشان آن را به‌ارمغان آورده است. یوگی می‌آموزاند که خود ذهن می‌تواند به‌حالت والائی از هستی، فوق تعقل، یا حالت فوق آگاهی برسد، و وقتی ذهن به‌آن حالت برتر رسید، آنگاه دانش، تفکّر ماورائی، به‌وی روی می‌آورد و دانش فراسپهر[1] و ماوراءِ[2] به‌سوی او روان می‌گردد. این حالت یا وضعیت رفتن به‌فوق تعقّل، طبیعت ماورائی معمول بشر، گاهی ممکن است به‌طور اتفاقّی به‌انسانی روی آورد که به‌علم آن واقف نیست؛ این انسان، گوئی، تصادفاً آن را دریافته است، و وقتی آن را یافت، به‌طور معمول اینگونه تعبیر می‌کند که این دانش از برون حاصل آمده است. لذا این (اصل) توجیه‌کنندهٔ آنست که چرا یک الهام یا دانش ماورائی، می‌تواند در ممالک گوناگون شباهت داشته باشد، اما در یک سرزمین، منشاء آن یک فرشته، در جائی دیگر منشاء آن یک اله، و در سرزمینی دیگر از طریق خداوند، آمده است. معنی و مفهوم این موضوع چیست؟ آنستکه ذهن، آگاهی را به‌واسطهٔ طبیعت خود کسب می‌نماید، و دریافت آن دانش بر حَسَبِ عقیده و سطح اطلاعات شخص دریافت‌کننده تعبیر شده است. واقعیّت آنست که برخی از این اشخاص، گوئی به‌طور اتفاقی به‌حالت فوق آگاهی رسیده‌اند. یوگی می‌گوید، خطر عظیمی در دریافت تصادفی این حالت هست؛ در خیلی از موارد، خطر تجزّای مغز وجود دارد، و

1- Metaphysical. 2- Transcendental.

به‌عنوان یک اصل، اگر چه این اشخاص (از نظر روحی) بسیار بزرگ بوده‌اند، آنانکه به‌حالت فوق آگاهی، بدون درک آن، نائل آمده‌اند، در جهل قرار دارند، و اغلب به‌همراه دانش خویش، به‌موهوم‌پرستی می‌افتند. ایشان مستعد توهّم می‌گردند. براساس عقل ناچاریم پایه و بنیان را بر این قرار دهیم که به‌دنبال تعقل تا آنجا که پیش می‌رود برویم، و وقتی ناتوان ماند، خود عقل راهی را به‌مادر سطحی فراتر نشان خواهد داد.

وقتی می‌شنوید کسی می‌گوید «به‌من الهام شده است» ولی بعد نابخردانه سخن می‌گوید، او را طرد می‌کنید. چرا؟ زیرا این سه حالت ـ غریزه، تعقل، و فوق آگاهی، یا حالات ناآگاه، آگاه، و فوق آگاه ـ به‌یک شخص و ذهن همان شخص تعلق دارند. اینها سه تا ذهن در یک نفر نیستند، بلکه حالات مختلف تکاملی از یک چیزند.

غریزه به‌عقل تکامل می‌یابد، و عقل به‌آگاهی ماورائی؛ بنابراین هر کدام از این حالات با حالات دیگر در تناقض نیست. الهام واقعی هرگز با عقل منافات ندارد، بلکه حاجت (عقل) را نیز برآورده می‌سازد. وقتی می‌شنوید پیامبران بزرگ گفته‌اند، «ما نه برای نابود کردن، بلکه برآورده ساختن حاجات آمده‌ایم» (در اینجا) الهام، حاجت (عقل) را برآورده می‌کند و با آن هماهنگی دارد. همهٔ مراحل گوناگون در یوگا، به‌این منظور اجرا می‌شود که ما را به‌طریق علمی به‌حالت فوق آگاهی یا سامادهی برساند. لذا، ضروری‌ترین نکته برای درک (این موضوع) اینست که: (ظرفیت پذیرش) الهام، در طبیعت هر انسانی، به‌همان میزان که در پیامبران باستانی بوده است، (بالقوه) وجود دارد. این پیامبران، فوق بشر نبوده‌اند؛ آنها انسانهائی همچون من و شما بوده‌اند؛ ایشان یوگی‌های بزرگی بوده‌اند. اینان فوق‌آگاهی را کسب نموده بودند، همچنانکه شما و من نیز به‌این کار قادریم. این حقیقت که انسانی توانسته است به‌آن حالت دست یابد، اثبات‌کنندهٔ این

احتمال است که هر انسان دیگری نیز می‌تواند به‌آن برسد. و این نه تنها غیرممکن نیست بلکه هر کسی باید که سرانجام به‌آن دست یابد، و این است مذهب. تجربه، تنها معلمی است که داریم. ممکن است همهٔ عمر صحبت کنیم و استدلال نمائیم ولی تا وقتی خودمان تجربه نکرده‌ایم، کلمه‌ای از حقیقت را درک نخواهیم کرد.[1]

نمی‌توان انتظار داشت که کسی، تنها با مطالعهٔ چند کتاب، مثلاً جراح بشود.

شما نمی‌توانید کنجکاوی مرا برای دیدن یک کشور، با نشان دادن نقشهٔ آن ارضاء کنید، بلکه خود باید به‌راستی آن کشور را مشاهده کنم. نقشه‌ها صرفاً می‌توانند موجد کنجکاوی برای کسب اطلاعات کاملتری باشند. چسبیدن به‌کتابها فقط، ذهن آدمی را آشفته می‌سازند. آیا این عبارت که: همهٔ دانش حاصل آمده از سوی خداوند، منحصر به‌این یا آن کتاب است، کفر وحشتناکی نیست؟ چگونه انسان جرأت آن را می‌تواند داشت که خداوند را نامتناهی بخواند و با این حال سعی در جای دادن او در محتویات کتابها کند! به‌منظور دستیابی به‌وضعیت فوق آگاهی در یک روند علمی لازم است مراحل گوناگون راجایوگا را پشت سر گذاریم؛ و من قصد آموزاندن این مراحل را دارم.

پس از پراتی‌آهارا و دارانا به‌دایانا، یا مراقبه[2]، می‌رسیم.

وقتی ذهن آزموده شود که چگونه بر روی جایگاه ویژه‌ای، درونی یا برونی، نگه‌داشته شود، نیروی جریانی ممتد به‌سوی آن نقطه هدایت می‌شود. این حالت «دایانا» خوانده می‌شود. هنگامی که کسی نیروی «دایانا» را بسیار افزون شده، داراست، آنچنانکه قادر باشد

۱ـ (یونگ می‌گوید: تجربه طریقی از دانستن است که بدون آن ادراک حاصل نتواند شد).

2- Meditation.

بخش برونی ادراک را کنار گذاشته و تنها بر بخش درونی، مراقبه کند، مفهوم این حالتِ او «سامادهی» است. این سه حالت، یعنی دارانا، دایانا، و سامادهی، مجموعاً «سامیاما[1]» نامیده می‌شوند. یعنی اگر ذهن بتواند ابتدا بر روی موضوعی تمرکز یابد، و بعد بتواند برای مدتی مدید به‌تمرکز خود ادامه دهد، و سپس به‌واسطهٔ تمرکز پیوسته، تنها بر بخش درونی درک موضوع موردنظر، در آن نقطه ثابت بماند، آنگاه همه چیز درکنترل این ذهن در خواهد آمد. این حالت مراقبه برترین حالت وجود است. با وجود این تا مادامی که اشتیاق رسیدن به‌این حالت وجود دارد، سعادت واقعی حاصل نخواهد شد. این یگانه مطالعهٔ معنوی و گواه ـگونهٔ[2] موضوعی است که برایمان لذّت و خوشبختی را به‌ارمغان می‌آورد. حیوانات به‌واسطهٔ حسهای خود، آدمی به‌واسطهٔ خرد خود، اله در تفکّر معنوی و روحی خویش، سعادت را در می‌یابند ولی نائل آمدن به‌معنویتی که در آن، جهان براستی زیباست، صرفاً خاصیّت روح است. برای آن کس که اشتیاق چیزی را ندارد و نیز خویشتن را آلوده (به‌این اشتیاقها) نمی‌کند، تغییرات أشکال گوناگون طبیعت، فقط دورنمائی از زیبائی و تعالی‌اند.

این عقاید به‌ناگزیر تنها به‌واسطهٔ دایانا یا مراقبه درک می‌شوند.

هنگامیکه صدائی می‌شنویم، ابتدائاً یک نوسان بیرونی است؛ بعد حرکت عصبی که آن را به‌ذهن منتقل می‌کند، ایجاد می‌شود و سپس واکنش ذهنی، که به‌همراه جرقهٔ اطلاعات ناشی از شیء که علت بیرونی این تغییرات مختلف از نوسانات ظریف تا واکنش ذهنی است، رخ می‌دهد.

این سه حالت در یوگا به‌ترتیب به‌نامهای شابدا[3] یعنی صدا، آرتا[4]

1- Samyama. 2- Witness-Like.
3- Shabda. 4- Artha.

یعنی معنی، و جنانا[1] به‌معنی اطلاعات، خوانده می‌شوند. به‌زبان دانش فیزیک و فیزیولوژی، اینها نوسانات ظریف، حرکت و جریان در عصب و مغز، و واکنش ذهنی، نامیده می‌شوند.

اگر چه این حالات، روندهائی مجزا هستند، با یکدیگر در طریقی چنان می‌آمیزند که غیرقابل تمایز می‌گردند. در واقع ما نمی‌توانیم تک‌تک آنها را درک کنیم بلکه فقط قادریم اثر ترکیب یافتهٔ آنها را ادارک نمائیم، یعنی همان چیزی که به‌آن، شیء بیرونی اطلاق می‌کنیم. هر عمل ادراک، شامل این سه حالت است، ولی هنوز علت اینکه چرا نمی‌توانیم اینها را از یکدیگر تمیز دهیم، نامشخص است.

وقتی که به‌وسیلهٔ تمهیدات قبلی، (ذهن) تقویت و کنترل گردد و قدرت درک ظریفتر را بیابد، باید که در خدمت مراقبه در آید. برای انجام این مراقبه ابتدائاً بایستی از اشیاءِ با حجم بزرگتر آغاز نمود و به‌تدریج به‌اشیاءِ ظریفتر و باز هم ظریفتر ادامه داد، تا آنجاکه دیگر از هیچ شیء‌ای استفاده نشود.

در آغاز، ذهن باید در جهت درک علل بیرونی حسها، به‌حد درک رَوَندِ درونی، و سپس ادراک واکنش ایجاد شده در اثر آنها، به‌کارگرفته شود. وقتی توفیق درک علل حسها توسط خود حس‌ها حاصل آمد، ذهن، توان درک همهٔ اجسام و اشکال ظریف و همهٔ هستی‌های[2] ظریف مادی راکسب خواهد نمود. هنگامیکه درک روندهای درونی به‌وسیلهٔ خود این روندها صورت گرفت، ذهن قدرت کنترل تمام امواج مغزی را، چه آنچه از آن خود شخص است و چه در مورد دیگران، و نیز حتی پیش از آنکه این روندها به‌انرژی فیزیکی برگردانده شوند، به‌دست خواهد آورد. و وقتی یوگی توانائی درک واکنش ذهنی را توسط خود ذهن کسب کرد، بر همه چیز اشراف یافته

1- Jnāna. 2- Existences.

است؛ زیرا محسوس‌شدن هر شیء ونیز تفکّر، پیامداین واکنش است.

در آن هنگام او بسیاری از بنیادهای ذهنش را خواهد شناخت و آنها را درکنترل کامل خویش در خواهد آورد. از این پس توانائی‌های گوناگونی برای یوگی به‌کف می‌آید، لیکن اگر وی، (در این شرایط توفیق و قدرت)، تسلیم هر یک از وسوسه‌های نفسانی خود شود، راه پیشرفت او بسته خواهد شد. همچون بلایایی پی‌درپی که از پس خوشی‌ها عارض می‌گردند. لذا اگر او آنقدر قوی باشد که حتی این توانمندیهای خارق‌العاده را نیز طرد کند، به‌هدف یوگا که همانا فرونشانی کامل امواج اقیانوس ذهن است، نائل گشته است. از آن پس شکوه و عظمت روح با اغتشاشات ذهنی یا خواسته‌های جسمانی دگرگون نشده، در تلألو کامل خواهد درخشید.

و یوگی خویشتن را آنچنان که هست و همیشه بوده است[1] یعنی جوهر علم، نامیرا، و در برگیرندهٔ کل، خواهد یافت. البته سامادهی ویژگی نه تنها انسان بلکه هر موجودی، از پست‌ترین حیوانات تا عالی‌ترین فرشتگان است و بالاخره روزی هر کدام به‌سوی آن خواهند رفت؛ و تنها آن هنگام است که مذهب واقعی برای ایشان آغاز می‌گردد. هم اکنون تفاوتی بین ما و آنکه قائل به‌مذهبی نیست، وجود ندارد، زیرا ما فاقد تجربه (و در نتیجه ادراک حاصل از آن) هستیم و تا آن زمان صرفاً در چالش برای رسیدن به‌آن مرحله هستیم. ارزش تمرکز نمودن چه می‌تواند باشد جز آنکه ما را به‌این تجربه رهنمون شود؟

بدین ترتیب هر یک از مراحل نائل آمدن به‌سامادهی، مورد بحث و استدلال قرارگرفت، به‌ویژه به‌واسطهٔ انطباق، سازماندهی علمی، و ممارست با ایمان کامل، یقیناً به‌کمال مطلوب ره خواهیم یافت.

۱- (به‌قول نیچه: همان شوکه هستی).

۸

تسخیر طبیعت درون به اختصار

آنچه متعاقباً بحث می شود، خلاصهٔ ترجمه‌ای آزاد از کورما- پورانا[1] است.

شراره‌های یوگا زندان گناه را که حول انسان کشیده شده است، خواهد سوزانید.

دانش، خالص خواهد شد و نیروانا بی‌واسطه کسب می‌گردد. از یوگا دانش حاصل می‌آید و این دانش خود به‌یوگی مدد می‌رساند. و آنکه در درونش یوگا و دانش را در آمیخته، خداوند از او خشنود خواهد بود. آنها که همواره و یا حتی یک، دو یا سه‌بار به‌ماهایوگا مبادرت می‌ورزند، بدانند که سرانجام انسانی خواهند شد خداگونه.

(آموزش:) یوگا به‌دو بخش (اصلی) تقسیم می‌شود: یکی به‌نام آبهاوا[2]، و دیگری به‌نام ماهایوگا. وقتی که خود شخص بر روی چیزی مثل عدد صفر، بدون بهره‌گیری از کیفیّت (شیء)، مراقبه کند، آبهاوا خوانده می‌شود. حالتی که در آن کسی خویشتن را مملو از سعادت می‌یابد، و از همهٔ ناپاکی‌ها مبرّا و قرین با خداوند است، ماهایوگا نامیده می‌شود. انواع یوگاهای دیگر که درباره‌شان می‌خوانیم و می‌شنویم، هیچکدام شایستگی پهلو زدن با عظمت ماهایوگا، که در آن یوگی خویش و کل جهان را همانند خداوند می‌یابد، را ندارند.

1- Kurma-Purana. 2- Abhāva.

ماهایوگا برترین یوگاهاست. یاما، نیاما[1]، آسانا، پرانایاما، پراتی‌آهارا، دارانا، دایانا، و سامادهی مراحل راجایوگا هستند. از بین این مراحل، آنکه در آن، بی‌آزاری، راستگوئی، پاکدامنی، قناعت، و بی‌نیازی از غیر وجود دارد، «یاما» خوانده می‌شود. (یاما) ذهن را خالص و پاک، یعنی چیتا[2] می‌سازد. دراین حالت هرگز از فکر، کلام، وکردار یوگی، رنجش و آزاری به‌هیچ موجود زنده‌ای نمی‌رسد و این آهیمسا[3] یا بی‌آزاری است. هیچ فضیلتی برتر از بی‌آزاری نیست.

هیچ خوشبختی‌ای بالاتر از آن نیست که آدمی با نگرش خود، خصلت عدم تجاوز نسبت به‌هر موجودی را کسب کند. به‌واسطهٔ راستگوئی به‌ثمرهٔ اعمال خویش نائل می‌شویم. در صداقت، همه چیز قرار و آرام می‌یابد. صداقت یعنی نقل واقعیتها آنچنان که هستند. مایملک کسی را با زور یا تزویر نستاندن، آستیا[4] یعنی قناعت یا طمع نورزیدن نامیده می‌شود. پاکدامنی‌ای همواره و در هر شرایطی در گفتار، پندار، وکردار، براهما چاریا[5] نامیده می‌شود. نپذیرفتن هیچ هدیه یا پیش‌کشی از هیچ کس، حتی اگر سخت در تنگدستی باشیم، آپاری‌گراها[6] خوانده می‌شود. عقیده بر آنست که وقتی کسی از دیگری هدیه‌ای دریافت می‌کند، قلب وی آلوده می‌گردد، او خوار شده و عدم وابستگی‌اش را به‌غیر از کف می‌دهد، ولذا متصل و مربوط به‌دیگران می‌گردد. آنچه در پی می‌آید، نیاما، یا عادات منظم و آئینهاست؛ تاپاس[7]، زهد؛ سوادهیایا[8]، تمرین؛ سانتوشا[9]، قناعت؛ شاوشا[10]،خلوص؛ایشوارا‌پرانیدهانا[11]،عبادت پروردگار‌معنی می‌دهند.

1- Niyama.
2- Chitta.
3- Ahimsā.
4- Asteya.
5- Brahmacharya.
6- Aparigraha.
7- Tapas.
8- Svadhyāya.
9- Santosha.
10- Shaucha.
11- Ishvarapranidhana.

روزه‌داری یا به‌طریقی کنترل نمودن جسم، تاپاس جسمی یا فیزیکی نامیده می‌شود.

به‌واسطهٔ تکرار نمودن وداها[1] و مانتراهای دیگر، مادهٔ ساتوا[2] در بدن خلوص می‌یابد،که تمرین یا سوادهیایا نامیده می‌شود. سه روش برای تکرار این مانتراها وجود دارد. یک نوع آن شفاهی است، نوع دیگر نیمه شفاهی و نوع سوم ذهنی است. نوع شفاهی یا قابل شنیدن،کمترین آنهاست، و نوع غیرقابل سمع از این سه نوع، بهترین آنهاست. تکرار کردن اگر با صدای نسبتاً بلند باشد، شفاهی نامیده می‌شود؛ اگر تنها لبها حرکت کنند اما صدائی شنیده نشود، نیمه شفاهی است. در تکرار غیرقابل سمع مانترا،که به‌همراه تفکر دربارهٔ معنی آن است، تکرار ذهنی نامیده می‌شود، و این نوع برترین نوع است. خردمندان گفته‌اند دو جور پالایش وجود دارد، بیرونی و درونی.

تطهیر یا پالایش بیرونی، مثل نظافت بدن با آب یا حمام یا خاک و غیره. و تطهیر یا پالایش ذهن به‌واسطهٔ راستی و به‌واسطهٔ همهٔ فضائل، پالایش درونی نامیده می‌شود. هر دو نوع (این پالایشها) لازم و ضروری‌اند. این کافی نیست که کسی از نظر درونی پاک و پیراسته باشد ولی از نظر برونی آلوده. اما اگر نتوان هر دو را رعایت نمود، تطهیر درونی ارجح است ولی هرگزکسی یک یوگی نخواهد شد مگر اینکه واجد هر دو نوع این پالایشها باشد.

(زیرا) پرستش خداوند به‌واسطهٔ ستایش، فداکاری، و تفکّر (که همگی باید همراه بی‌غشی و پاکی درونی و بیرونی باشند) میسر است. در مورد یاما و نیاما گفتگو کردیم، حال در مورد آسانا، یا وضعیت بگوئیم. تنها چیزی که باید دربارهٔ آن بدانیم اینست که بدن را

1- Vedas.
2- Sattva.

آزاد و رها بگذاریم[1]؛ و قفسه‌سینه، شانه‌ها و سر را در یک راستا نگه‌داریم. و این مقدمهٔ حاصل آمدن پرانایاما است. پرانا به‌معنی نیروهای حیاتی در جسم ما است، آیاما[2]، به‌معنی کنترل آنها (یعنی نیروهای حیاتی) است. سه جور پرانایاما هست که شامل بسیار آسان، حد میانه، و بسیار مشکل، است.

خود پرانایاما به‌سه بخش تقسیم می‌شود: به‌ترتیب پر کردن ششها، نگه‌داشتن هوا و تخلیهٔ هوا. وقتی شما در دوازده ثانیه در شروع، این کار را انجام دهید، کمترین حد پرانایاما است؛ وقتی بیست و چهارثانیه در آغاز این عمل را انجام دهید، پرانایامای در حدمیانه یا متوسط است و بالاخره بهترین حالت پرانایاما به‌صورتی است که در شروع به‌مدت سی و شش ثانیه انجام شود. در نوع اول یعنی در ساده‌ترین نوع، دچار تعریق می‌شوید، در نوع میانه، لرزش بدن پیش می‌آید و در بالاترین نوع پرانایاما، پرواز رؤیاگونهٔ جسم و سیلان خوشی و احساس سعادتی بزرگ پیش می‌آید.

مانترائی هست به‌نام گایاتری[3]؛ این مانترا شعر یا آیهٔ بسیار مقدسی در وداهاست. (با این مانترا) ما بر روی جلال و عظمت خداوندی که خالق این جهان است تمرکز می‌کنیم؛ لذا متحمل است که خداوند در این حالت ذهن‌مان را روشنی و جلا بخشاید.

اُم[4] در آغاز و پایان این مانترا ادا می‌شود. در یک پرانایاما سه گایاتری را تکرار می‌کنیم. در همهٔ کتب، آنهائی که از روش پرانایاما سخن رانده‌اند، آن را به‌بخشهائی تقسیم نموده‌اند که به‌ترتیب از این

۱ـ (خوانندگان محترم این نوشته، که با یوگا و اصولاً با روشهای واهلش آشنائی دارند، واقفند که آزاد و رها ساختن جسم، که‌کاری بس سهل و ممتنع است، به‌معنی عدم إعمال هیچ قصد ارادی جهت انقباض یا انبساط کل جسم، است).

2- Âyāma.
3- Gayatri.
4- Om.

سخن رانده‌اند، آن را به‌بخشهائی تقسیم نموده‌اند که به‌ترتیب از این قرار است: رچاکا[1] یا بیرون دادن یا دَم؛ کُمباکا[2] یا نگه‌داشتن، ایستائی؛ و پوراکا[3] یعنی بازدم.

ایندریاها[4] یعنی اعضاء حسی که به‌شکل برونی انجام وظیفه می‌کنند و در ارتباط با اشیاء بیرونی‌اند. تحت کنترل در آوردن آنها، پراتی‌آهارا یا بازگشت ذهن به‌درون خود، نامیده می‌شود. ثابت نگه‌داشتن ذهن بر روی لوتوس قلب، یا روی مرکز سر، دارانا نامیده می‌شود. مبنا را منحصر به‌یک نقطه نمودن باعث می‌شود نوعی امواج ذهنی خاص ایجاد شود؛ این امواج توسط انواع دیگر امواج ذهنی از بین نمی‌روند، ولی به‌درجاتی بارز می‌شوند؛ حتی در این ضمن همهٔ امواج دیگر تقلیل یافته و بالاخره ناپدید می‌گردند. بعداً گوناگونی و فراوانی این امواج (خالص)، تشکّل و وحدت یافته، تنها یک موج (که نتیجه و برآیند تشکّل و وحدت همان امواج خاص است) در ذهن باقی می‌ماند. این دایانا، یا مراقبه است.

هنگامی که هیچ مبنائی لازم نباشد و هنگامی که‌کل ذهن یک موج یکپارچه شود، سامادهی نامیده می‌شود. تنها اگر ذهن بتواند روی مرکز، برای دوازده ثانیه تثبیت شود دارانا به‌وقوع خواهد پیوست و اگر دوازده ثانیه این دارانا را تمرین کنیم، دایانا حاصل می‌شود و اگر دوازده ثانیه بر روی دایانا تمرکز نمائیم، سامادهی حاصل خواهد شد. به‌خاطر داشته باشید، در جائی که آتش وجود دارد، یا روی زمینی که با برگهای خشک پوشانیده شده است، یا جائی که تپه‌هائی توسط‌حشرات ساخته شده، و یا در مکانی که حیوانات وحشی وجود دارند، یا خطری موجود است، یا در حوالی چهارراهها که

1- Rechaka.
2- Kumbhaka.
3- Puraka.
4- Indriyas.

دارند، نباید تمرین یوگا انجام دهید. این طرز یوگا کردن (بدون همهٔ این عوامل مزاحم) به‌ویژه در هند اجرا می‌گردد. وقتی بدنتان خسته است یا احساس بیماری می‌کنید، یا وقتی ذهنتان افسرده یا اندوهگین است، یوگا نکنید. به‌مکانی روید که به‌خوبی پنهان است، و اشخاص با رفت و آمدشان مزاحم شما نمی‌شوند. مکان نامرتب و ناپاک را انتخاب نکنید. ترجیحاً منظرهٔ زیبائی را انتخاب کنید یا اتاقی در خانه که زیبا باشد. وقتی تمرین می‌کنید، ابتدا به‌خداوند درود بفرستید و نیز به‌تمام یوگی‌های باستان، و همچنین به‌استاد[1] خود، و سپس شروع کنید.

حال در مورد دایانا و چند مثال از اینکه بر روی چه چیزی مراقبه کنید. راست بنشینید و به‌نوک بینی خود نگاه کنید. سپس مشاهده کنید چگونه این عمل، ذهن را متمرکز می‌کند، و چگونه توسط کنترل دو عصب باصره، شخص می‌تواند پیشرفت بسیاری در جهت کنترل این قوس واکنشی و متعاقباً کنترل آنچه پس از این قوس واکنش رخ می‌دهد، داشته باشد؛ در این مورد چند روش مراقبه وجود دارد. تصور کنید که یک لوتوس بر روی سرتان، چند اینچ بالاتر از سر، قرار دارد، ساقهٔ این لوتوس، دانش است و مرکز آن فضیلت و تقوی. هشت گلبرگ این لوتوس، هشت قدرت یوگی هستند. داخل آن، پرچم گل و مادگی‌ها، به‌معنی «چشم‌پوشی» است.

یعنی اگر یوگی از قدرتهای برونی چشم پوشیده، آنها را طرد کند، به‌رستگاری خواهد رسید.

پس هشت گلبرگ لوتوس، هشت قدرت هستند اما پرچم‌های گل و مادگی‌های آن محروم کردن خود یا چشم‌پوشی است، چشم‌پوشی از همهٔ این نیروها. فکر کنید درون آن لوتوس، خدائی ذرّین، قادر

1- Guru.

از همهٔ این نیروها. فکر کنید درون آن لوتوس، خدائی ذرّین، قادر مطلق، نامحسوس، آنکه نام او «اُم» است، آنکه به‌بیان نمی‌آید، و آنکه هالهٔ نوری درخشان به‌دور اوست، جای دارد. بر روی آن مراقبه کنید. نوع دیگر مراقبه به‌این صورت است که: بر روی فضائلی که در قلب شما است بیاندیشید، و فکر کنید در میانهٔ آن فضا شعله‌ای می‌سوزد.

به‌این بیاندیشید که آن شعله همچون روح‌تان است و درون شعله، نور درخشان دیگری هست، و آن جانِ جان یا روح روح‌تان است یعنی خداوند.

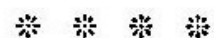
بر روی آنچه در دل شما است مراقبه نمائید. پاکدامنی، تجاوز نکردن، بخشودنِ حتی بزرگترین دشمن، راستی و صداقت، ایمان به‌خدا، همگی عناصر ذهنی گوناگونند. از این جهت که در همهٔ آنها کامل نیستید، هراسی به‌دل راه ندهید؛ تمرین کنید، بالاخره به‌کمال در آنها خواهید رسید.

آنکه همهٔ وابستگی‌ها، همهٔ ترسها، و همهٔ خشونتها را از خود گُسلانده است، آنکه روح او به‌سوی خداوند جاری است، او که به‌سوی خدا در هجرت است، آنکه قلب او خلوص یافته، و با اشتیاق تمام به‌سوی خدا رهسپار است، خداوند او را خواهد پذیرفت.

لذا پروردگار را به‌واسطهٔ عشق، دانش، یا چشم‌پوشی، عبادت کنید. آنکه از هیچ کس متنفر نیست، او که با همگان آشتی و دوست است، او که بر همه کس بخشاینده است. او که خود را مالک هیچ چیز نمی‌داند، او که از خودبینی رهاست، او که رنج و راحت برایش یکسان است، آنکه صبور است، او که همیشه خشنود است، او که همواره به‌یوگا می‌پردازد، آنکس که خویش را در کنترل دارد، او که ثابت قدم است، آنکه ذهن و هوشیاری‌اش رها شده به‌دست خداوند است، کسی است که تسلیم و محبوب خدای قادر است. از وی کسی

رهاست، از خشم و ترس و اضطراب رهاست، کسی است که محبوب خدای قادر است.

آنکه به‌هیچ چیز وابسته نیست، آنکه خالص و فعال است، آنکه خوبی و بدی برایش بی‌اهمیت است، و هرگز اندوهگین نمی‌شود، آنکه از هرکوشش برای خودش دست برداشته، آن کس که سرزنش و ستایشی که به‌او روا می‌دارند، برایش بی‌تفاوت است، با یک ذهن ساکت و متفکر، به‌خاطر آنچه هر چند اندک که در این راه برایش فراهم است، شاکر است؛ او که کاشانه‌ای ندارد و همهٔ جهان خانه اوست، او که در عقایدش ثابت قدم است، کسی است که تسلیم و محبوب خدای قادر است. او به‌تنهائی همهٔ یوگی‌هاست.



اله ـ گونه بخرد بزرگی بود که نارادا[1] نام داشت. همچنان که بخردانی بین ابناء بشر وجود دارند، یوگی‌های بزرگی نیز در میان اله ـ گونه‌ها بوده‌اند. نارادا یک یوگی خوب بود و بسیار با عظمت. او به‌هر جائی سفر کرد. روزی از میان جنگلی می‌گذشت، مردی را دید که آنچنان در حال مراقبه است و آنقدر در آن وضعیت مراقبه نموده است که مورچه‌های سفید، خاکریز بزرگی در اطراف بدن او ساخته‌اند. آن مرد رو به‌نارادا کرده، گفت: به کجا می‌روی؟ نارادا پاسخ داد: به‌بهشت عازمم. اگر اینطور است از خدا که آنقدر نسبت به‌من بخشاینده است، بپرس که چه وقت مرا به‌رهائی می‌رساند. بعد از این ماجرا، نارادا با مرد دیگری برخورد نمود. این مرد در حال جَست و خیز بود، آواز می‌خواند و پایکوبی می‌کرد، در اینحال رو به‌نارادا کرده، گفت: نارادا عازم کجائی؟ صدا و ژستهای این مرد، وحشی می‌نمود. نارادا پاسخ گفت: به‌بهشت می‌روم. پس، از خدا بپرس من

1- Narada.

می‌نمود. نارادا پاسخ گفت: به‌بهشت می‌روم. پس، از خدا بپرس من
چه هنگام آزاد و رها خواهم شد. نارادا به‌راهش ادامه داد. بعد از گذشت مدت زمانی، نارادا به‌همان جاده‌ای که روزی از آن گذشته بود، رسید، و همان مرد، که خاکریز ساخته شده توسط مورچگان برگرد او بالا رفته بود، را در همان وضع دید. اوکه نارادا را باز شناخت گفت: نارادا درباره من از خدا سؤال کردی؟ بله. او چه گفت؟ پروردگار به‌من گفت که تو بعد از چهار بار به‌دنیا آمدن به‌رهائی خواهی رسید. آنگاه مرد شروع به‌شیون و زاری کرد وگفت: من آنقدر مراقبه نموده‌ام که خاکریز ساخت مورچگان برگرداگرد من بالا رفته است، ولی هنوز باید چهار بار دیگر به‌دنیا بیایم! نارادا در ضمن ادامهٔ راه به‌مرد بعدی رسید.

آیا سؤال مرا پرسیدی؟ بله؛ آیا آن درخت تمبرهندی را می‌بینی؟ به‌تو خواهم گفت که به‌تعداد برگهای آن درخت، بسیار بارها، باید از نوزاده شوی، و آنگاه به‌آزادی و رهائی خواهی رسید! مرد به‌ادامهٔ پایکوبی و شادمانی خود پرداخت وگفت، پس من بعد از اندک زمانی به‌رهائی خواهم رسید! در همان هنگام ندائی به‌گوش رسید که گفت: فرزندم، تو در این لحظه به‌آزادی خواهی رسید. این بود پاداش پشتکار و استقامت.

او آماده بود که در همهٔ آن به‌دنیا آمدنها تلاش کند. هیچ چیز او را مأیوس نکرد. ولی در مورد اولین مرد؛ او احساس کرد که حتی چهار بار تولد و زندگی، بسیار طولانی می‌نماید.

تنها پشتکاری به‌مانند پشتکار آن مرد که به‌بلندای ابدیّت توان صبرکردن داشت، بالاترین نتیجه را در بر خواهد داشت.

پایان